

Paciente: Cinco tiempos, ideal para personas activas



OPCIÓN 1

Desayuno

- ⊕ Tostadas de pollo:
 - 60 grs de pollo deshebrado (1/2 taza)
 - 2 tostada deshidratadas
 - ½ taza de jitomate y cebolla al gusto
- ⊕ 2 rebanadas de aguacate
- ⊕ Té de manzanilla

Colación

- ⊕ 1 taza de jícama
- ⊕ 1 puño de cacahuates para pelar
- ⊕ 1 manzana

Comida

- ⊕ Queso en salsa de jitomate
 - 100g de queso panela
 - Salsa de jitomate
- ⊕ 1 taza de nopales
- ⊕ ½ taza de frijoles
- ⊕ 2 rebanadas de aguacate
- ⊕ 2 tortillas
- ⊕ Agua natural de limón

Colación

- ⊕ 1 manzana
- ⊕ 1 taza de jícama
- ⊕ 3 nueces

Cena

- ⊕ Sándwich de atún
 - 2 rebanadas de pan integral
 - 80g de atún
 - Lechuga, jitomate y espinaca al gusto
 - 2 rebanadas de aguacate

OPCIÓN 2

Desayuno

- ⊕ Quesadilla:
 - 80 grs de queso panela (2 rebanadas)
 - 2 tortillas de maíz
- ⊕ ½ taza de espinacas cocidas
- ⊕ 2 rebanadas de aguacate
- ⊕ Te de hierbabuena

Colación

- ⊕ 1 pera
- ⊕ 1 taza de pepino
- ⊕ 4 piezas de almendras

Comida

- ⊕ Ensalada con carne de res
 - Carne de res asada (100 g) deshebrada
 - 3 tazas de espinacas frescas con gotitas de limón
 - 2 rebanadas de aguacate
- ⊕ 2 tostadas deshidratadas
- ⊕ Agua natural de limón

Colación

- ⊕ 1 pera
- ⊕ 1 taza de pepino
- ⊕ 4 piezas de almendras

Cena

- ⊕ Ensalada de pollo
 - Lechuga y jitomate al gusto
 - 2 rebanadas de aguacate
 - ½ taza de pollo deshebrado
- ⊕ 2 tostadas deshidratadas
- ⊕ Té de manzanilla



@fnacontacto



FNA.fitnessNutritionAgency