

LUNES

6:00 AM 1 VASO DE LICUADO CONN AVENA CON GUINEO

10:00 AAM 2 HUEVOS CON JAMON 1 VASO DE AGUA

2:00 PM POLLO CON VERDURAS, 1 VASO DE LIMONADA

6:00 PM ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE

10:00 PM PLATO DE FRUTAS. EVANA Y LECHE

MARTES

6:00 AM 1 VASO DE CAFÉ CON LECHE Y DOS REBANADAS DE PAN TOSTADO

10.00 AM 100 GRAMOS ATUN, 250 GRAMOS ARROS BLANCO 4 TOSTADAS

2:00 PM RES ASADA Y ARROS

6:00 PM YOGURT, AVENA Y UN GUINEO

10:00 PM PECHUGA DESEBRADA CON PEPINO, TOMATE Y LECHUGA

MIERCOLES

6:00 AM 250 GRAMOS YOGURT, GUINEO

10:00 AM MOLIDA RES, ARROS Y VASO DE LIMONADA

2:00 PM PECHUGA ALA PLANCHA, 2 TORTILLAS, ENSALADA Y AGUACATE

6:00 PM GRANOLA Y YOGURT

10:00 PM CAFÉ CON LECHE Y DOS REBANADAS DE PAN TOSTADO