

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICIÓN

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Martes

Desayuno	Huevos con chayote 500 ml de agua 2 pastillas de chicle
Comida	Huevos salsa de tomate 6 tortillas 1 vaso de 500ml , coca cola
Cena	Cereal choco crispís con leche 1 taza

Miércoles

Desayuno	4 empanas de quesillo 500ml de agua 2 pastillas de chicle
Almuerzo	Tinga de pollo con tostadas
Cena	1 tamal de mole

Jueves

Desayuno	Tinga de pollo 500ml de agua
Comida	Torta de carne azada 500ml de agua
Cena	Ensalada de zanahoria, jícama, elote y aderezo. 1 vaso de agua

Viernes

Desayuno	Cereal con leche y 1 banana 5 tacos de carne asada con salsa roja y ensalada .
Almuerzo	3 tacos de carne azada
Cena	2 Tamales de chipilín Agua de horchata

Sábado

Desayuno	Frijol con huevos y salsa roja 3 tortillas Vaso de Jamaica
Almuerzo	Mole de gluten con arroz 1 vaso de agua de Jamaica 30g de sabrita fufles
Cena	2 piezas de molletes 1 vaso de Jamaica