

**JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ**

**NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ**

**UNIVERSIDAD DEL SUR**

**NUTRICIÓN**

**RECORDATORIO DE 24 HORAS**

## Martes

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

## Miércoles

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

## Jueves

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

## **Viernes**

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

## **Sábado**

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