

Día 4 embarazada

• Desayuno:

- 1/3 de taza de Arroz
- 1 pz de Huevo
- 1 taza de espinacas
- 1/2 taza de plátano
- 1 taza de fresas
- 1 1/2 cda de coco rayado
- Ponerle D'gary Sin Azúcar

• Colación 1:

- 1 taza de leche con vainilla
- 1/2 pz de plátano
- 1 taza de fresas
- 3cditas de granola Sin Azúcar

• Comida

- 1 taza de Arroz cocido
- 3ogr de pechuga de pollo
- 1 taza de Alubias cocidas
- 1 pz de calabacita larga
- 1/3 taza de germen de soja
- 14 pz de cacahuete

• Colación 2:

- 1 Taza de Blueberries
- 1 taza de fresas
- 1 Barra Kellogg's Special K sabor chocolate.

• Cena:

- 2 tortillas de Maiz
- 4ogr de queso panela light
- Acompañar de pico de gallo.

Embarazada día 5.

D

M

A

Scribe®

2 huevos con jamón

3 tortillas

1/2 taza de frutos

1 dazo de naranja

Colación

gelatina de limón con yogurth de granola

Comida

carne embobollado y chile marrón, arroz blanco

* 125 gr de carne

* 1/2 cebolla

* 1/2 chile marrón

1 taza de arroz blanco

Colación

Día 6.

chayote con huevo / guiso

125 gr de chayote

1 huevo cocido estrellado

2 tortitas

2 Jugo de naranja 125 ml

Colación

1/2 taza de yogurth vainilla

10 almendras

1 manzana

30gr de granola

Comida

tostadas de pollo

30 gr de pollo desmenuado

1 U. tomate

1/3 de cebolla

2 aguacates para guacamole

Colación

2-Durazno en amibar.

15gr de almendra y nuez

1/2 pera

Cena

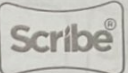
2-Hot cake de avena

3 trozos de guineo

Arroz 1/2 taza

Día 7. embarazada

D M A



Desayuno - huevos revueltos

3 huevos

2 tortillas

1/2 plátano frito

1/2 taza de fresa madura

1 dajo de Naranja con Zanahoria

Colación

Cereal

1 taza de leche

1/2 taza de cereal

5 arándanos

Comida

Bowl de res

1/2 taza de res

1 zanahoria cortada en tiras

1/2 aguacate

1/2 taza de arroz cocido

Colación

1/2 taza de fresas con crema

nuez, almendra 4 Pz frituradas

Cena Quesadillas

3 tortillas de maíz

acompañado de 1/2 aguacate

1 taza de espinacas

Adolescente Dia 1

D M A



> Desayuno

2 clara de huevo

1/2 aguacate

1 pan bimbo

2 espinacas, lechuga, nuez, zanah, apio,

para para desodorado, mermelada de fresa y

Yoghurt.

> 20gr de papa, con fresa

cañación

1 licado de avena

Comida:

gringas, de la carne de su cañación

quesillo, guacamole, limón, lechuga a cañación

de cada uno

-Jugo de frutas naturales

Cañación

Pan tostado (2) max

con para mermelada, guinco, fresa, durasno

Cena

Ensalada de atún

1 atún, con pepino en cuartos

2 tomate

2 cebolla

2 limón

2 tostadas horneadas

2 Agua de Jamaica.

Día 2 adolescencia

D M A

Scribe®

Desayuno

- > 2 papas a la mitad
- > 2 rellenas de tocano, jamon, quesoillo
- > chorizo
- > 1 pan tostado preparado a gusto

Colación

papaya 125 gr con queso panela la uillita y miel maple

Comida. Cuido de kalpeño con tortilla

- > freír 4 tortillas,
- > cocinar caldo de pollo
- > una taza llena de verduras (zanahoria, papa, chayote)
- > quesoillo
- > pollo desmenuado
- > aguacate 1/4

Colación

licuado 3/8 de leche aprox. 220 ml de leche de soja
> poner frambuesa / fruta, mantana aviad

Cena

Nopales fritos, sazonados con ajo cebolla, tomate.

Día 3 adolescencia

D M A

Scribe®

Desayuno chilaguiles

raibos verdes

- acompañados de 120 gr de pollo desmenuado

- cebolla

- ajonjolí

- 1 huevo revuelto

- crema, queso

- jugo de frutas

Colación

papaya 100 gr de papaya con yogurth, miel maple,

mez, almendra

licuado de avena

Comida

- Tallarines de res

150 gr de tallarines de res

- zanahoria

- brocoli

- espinacas

- sazonado al gusto

Colación

1 taza de yva, con crema, acompañado de yogurth / gelatina

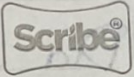
Cena

Crepa (3) max.

al gusto con poca dulce, rellenos de frutas

Day 4. Adolescence

D M A



Croca salad (4 max)

- rellena de jamon
- champiñon
- acelga
- queso
- al gusto poco bacon
- nuez

Colación

- > taza de melon (guineo)
- > un kiwi

Comida - tostadas de pollo

- > guacamole
- > pico de gallo
- > pollo desmenuado
- > salsa de tomate
- > queso, crema

Colación

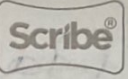
- 2 Hot cars de queso rellenas de guineo
- acompañado de una salsa de manzana sazónada con canela e azúcar

Cena

- tacos de res
- 2 max,

Dia 5. adoboscungu

D M A



Desayuno

quesadillas

2 Jamon

2 quesoillo,

2 Crema

2 aguacate

2 cebolla agustita

2 tomate

Colacion

licado de avana, con framuesa, manzana, nuez, almendra

Comida

pedregas kalmas

- jamon

- quesoillo

- queso amarillo

- zanahora

- chayote

- papa

Colacion

2 duraznos en almibar con nuez

2 Caracol

Cena

Bisquet

Jamon de pavo

aguacate

Yogur de papaya

Para 6 adolescentes

Desayuno

Baguet

- > pollo desmenuado
- > tomate
- > cebolla
- > chile de rajas (marion)
- > aguacate
- > acompañar de jugo de frutas natural

Colación

- papaya con queso panca la vitita, miel maple
- 1 Abt cake de queso

Comida

- 1/2 gr de salmón
- ensalada de verduras
- > lechuga
- > manzanas
- > nuez, almendra
- > mango
- > aderezo dulce (mermelada de fresa)

Colación

- 6 PEs de pistache
- 1/2 taza de fresa

Cena

- 1/2 sardina
- con verduras acompañadas

Día 7 adolescencia

D M A

Scribe®

Desayuno

mollates

> chorizo

> frijoles

> pico de gallo

> aguacate

Colación

Frutas a su elección

(guineo, papaya, piña)

Comida

filete de pescado empapado hervido

> relleno de queso

> Verduras (chayote, zanahora, papa, nababo)

> envuelto en mame

> 250 gr

Colación

licado de mamey

Cena

Hot cakes de avena

rellenos de guineo, zanahora, con una

mermelada de manzana sazonada de canela e
azúcar.

Menu > Adulto mayor

D

M

A

Scribe®

Día 1

> Huevos hervidos (como papilla) tibio

2 1 taza de chayote hervido

> papaya con mínimo de galleta molida

2 Agua natural al gusto de frutas

* Colación 1

→ Manzana cortada en rebanadas delgadas, acompañado de yogurt, con un toque de sazón de canela, nuez triturada completamente.

* Comida

> Cauda de pollo

30gr de pollo

2 trozos de chayote (grosor alrededor de un dedo por corte)

2 trozos de zanahoria (grosor al rededor de un dedo por corte)

2 trozos de papa (grosor alrededor de un dedo por corte)

> acompañar con aguacate

275 gr de arroz triturado

> Agua natural de frutas al gusto

* Colación 2

1 taza de atol de avena triturada, con agua

1/2 taza de mija de guineo

* Cena

? 1/2 taza de hucuits pasado por agua

> Acompañado de té de lacteris

Adulto mayor

D

M

A

Scribe®

Día 2.

Cocido de huevo (solo, con agua), dentro de chayote

Mercurio (guiso de chayote con huevo)

> con 2 tortillas (caner al gusto, dentro del cocido o normal).

> Jugo de frutas al gusto

> 1. mantana hervida condimentada con leava azucar e canelo

* Colación 1

1 Zanahoria cortada y rayada, con poca limon/condimentarla al gusto

> gelatina de zarzamora

* Comida

• 1/2 taza de sopa de letritas

• con poca crema

• Verduras hervidas dentro de esta (zanahoria, papa, chayote) en cuadro pequeños los cortes

Colación 2

> 1 taza de atol de maizena con agua

> 1 pera cocida

↓ Cena

1 licuado con leche de soya adas,

> 1/4 de Manzana

> 3 frambuzas

> 5 peritos

> 1/4 de taza de avena molida

Día 3 - Adulto mayor

D M A

Scribe®

*Desayuno

- > guiso de calabaza zoyo (cado)
- > acompañado de queso al gusto
- > opcional 2 tortillas
- > frutas, papaya con poco miel de maple
- > jugo de frutas

Colación 1

- > 1 Durazno en amibar
- > nuez triturado
- > Alimendra triturado

*Comida

- > Caldo de tripa de verduras
- > zanahoria, chayote, papa papa, avate, ajo, frito a cates degnadas
- > sazóns al gusto
- > agua de frutas al gusto

*Colación 2

- > gelatinas de zarzamora
- >

Cena

- > Caldito de verduras picadas
- 1/2 taza de chayote
- 1/2 taza de zanahoria
- 15 gr de arroz picado
- > tomar a

Día 4 Adulto mayor

D M A



* Desayuno

licuado, noles

> Leche de soja 1/2 L azúcar

> frambuesa

> avena

> nuez

> papa

> 3/4 de manzana

* Colación

para papilla

Comida

abundancia de pollo

30gr de pechuga de pollo

banano de casa de tomate

Colación

yogurth acompañado de frutas en papilla

(manzana, pera, durazno)

> un poco de nuez

Cena

1 taza de atole de maizena

sabor al guiso

Día 5 Adulto mayor

D

M

A

Scribe®

Desayuno

* Puré de papas

4 papas con aceite vegetal

Comida

1 trozo de papa con queso panela

1a cucharita y miel maple

* Comida

Carido de res

> Verduras frituradas (chayote, zanahoria)

Comida

gelatina de zarzamora

Comida 1 cena

> Arroz con leche

Día 6 adulto mayor.

D

M

A

Scribe®

Desayuno

Carabaza sazónada al guiso con calabaza

z agua de frutas al gusto

Colación

Licudo de espinacas, con piña

Comida

Carido de albondigas, Crellenas de arroz y

carné de res molida

acompañado de verduras

7. nabito, zanahoria, chayote

2 agua de frutas naturales

Colación

yogurth, con granada, fresa triturada, nuez

triturada, almendra triturada

Cena

una tarta de té de manzanilla.