

	D	C1	C	C2	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	2
Cereales	1	1		1	
Leguminosas	1	1	1		1
A.O.A	7	7	7		7
Leche		7			
Aceites	7	7	2	1	7
Azúcares		1		7	

► Día 1

• **Desayuno:** Huevoito pasado por Agua

- 1/2 pizza de: Bolillos sin migajón
- 7 Huevo
- Condimental gusto y remojar el bolillo en el caldo

Acompañar de:

- 1 taza de chayote condo
- 1/2 taza de calabaza

Acompañar:

- 7 taza de papaya

Bebida sugerida: Té al gusto.

• **Colación 1:**

- 7 Manzana cocida.
- 7 400ml bebida vitalina
- 7 colita de miel.

• **Comida:** Albondigas de Pollo

- 30gr de pechuga de Pollo molida
- 35gr de alubias
- 7 taza de chayote
- 1/2 taza de zanahoria.
- 1/2 taza de Aguacate

• **Colación 2:**

- 2 colitas de Atole en polvo
- 1 taza de queso condo
- 7 colita de miel

• **Cena:**

- 7 Huevoito a la mexicana
- Acompañar de una taza de betabel condo
- 1/3 taza de frijoles molidos.
- Bebida sugerida: Té de manzanilla

► Día

- Desayuno
- 1 huevo
- 1 taza
- 1 taza
- 1 taza
- 1 taza
- 1 cdita

• Desayuno:

- Hervir un consomé de verduras picadas
 - 1 taza de chayote
 - 1 taza de zanahoria
 - condimentar al gusto
- Preparar 35 gr de pato de pollo firmemente y agregar.
- Acompañar con 2 tortillas de maíz
- 1/2 pz de Aguacate.

► Colación

- 7 Dorsitos
- 7 cditas
- 7 Yog

Colación:

- 4 cdas de gelatina de zanahoria
- 1 taza de fresas picadas con 4 fourth vitulina bebble y 6 cditas de granola sin azúcar.

► Comida

- 1 taza
- 35gr
- 1 taza
- 1/2 pz

Comida:

- 1/2 taza de Pasta de araditos
- con verduras picadas:
 - 1/2 taza de chayote
 - 1/2 taza de calabaza
- 1 cdita de Aceite de oliva.
- 30gr de filete de Atún

► Colación

- 4 cditas
- 1 taza
- 1 cdita

- Colación 2:

- 2 cdas de Atole en polvo
- 1 Manzana cocida.

► Cena:

- Consomé
- 1 taza
- 1 taza
- 35gr
- 1 cdita
- Agregar

Cena:

- Hacer un Puro de zanahoria con:
 - 1 taza de zanahoria
 - 30gr de brotes bien picado
 - Acompañar de 1/2 taza de garbanos cocidos
 - 1 cdita de Aceite de oliva.

▶ Día 3

- Desayuno: Huevo con verdura:
- 1 huevo
- 1 taza de chayote hervido.
- 1 tortilla.
- 1 taza de frijoles picados
- 1 cdita de Aceite de oliva.

▶ Colación 1

- 1 Dorazno cocido
- 1 cdita de miel
- 1 Yogurt vitalina bebible

▶ Comida:

- 1 taza de coliflor hecha Puré
- 35gr de pechuga de pollo
- 1 taza de chayote.
- 1/2 Pz aguacate.

▶ Colación 2:

- 4 cditas de gelatina de zorrinara
- 1 taza de Blueberries
- 1 cdita de miel.

▶ Cena:

- Consomé de verduras picadas
- 1 taza de chayote
- 1 taza de zanahoria
- 35gr de pechuga de pollo picadita
- 1 cdita de aceite para girar
- Agregar 35gr de lentejas