

**Merienda 5.00 Pm**

**A elegir 1 opcion**

- 1. 1 barra Sunbelt Bakery ( oats and honey ) HEB  
barras saludables**
- 2. 1 barra Rice Krispi**

**Esperar 2 horas**

**A la salida del trabajo**

**1 fruta = 1 pera o 1 naranja o 1 nectarina o 1 durazno , 1  
pera o 1 durazno o 1 naranja o 1 mandarina o 1/2 toronja o 1  
kiwi o 2 higos o 1 taza de papaya**

**Esperar 2 horas**

**Cenas**

- 1. 2 tacos de carne = carne asada de sirloin o cortadillo o  
pollo asado o picadillo o dehebrada = 2 tortillas de  
maiz + 3 cuch sop de carne por taco y salsa**
- 2. chilaquiles = 1/2 taza de salsa verde Doña Chonita La  
Costeña + 2 tostadas de maiz en trocitos 1/2 pechuga d  
epollo sin piel**