

Merienda 5.00 Pm

A elegir 1 opcion

- 1. 1 paq de galletas Fiber Cookies (2 piezas)**
- 2. 1 a 2 galletas Soe light sin azucar**
- 3. 5 galletas Marias**

Esperar 2 horas

A la salida del trabajo

1 fruta = 1 oera o1 naranja o 1 nectarina o1 durazno etc

Esperar 2 horas

Cenas

- 1. 2 quesadillas = 2 tortillas de maiz + 1 reb de queso
oaxaca light por tortillas de maiz de 30 grs cada
rebanadas**
- 2. 1 sincronizada = 2 tortillas de maiz + 2 reb de jamon de
pavo y 1 reb de queso oxaca light**
- 3. 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**
- 4. chilaquiles = 1/2 taza de salsa verde Doña Chonita La
Costeña + 2 tostadas de maiz en trocitos + 2 reb de
queso oxaca light rallado y gratinar**