

## **Mediodia 12.00 Pm**

**A elegir 1opcion**

- 1. Licuado laxante = 1 taza de papaya + 2 taza de agua + 1 cuch soperas de hojuelas de avena Quaker Oat + 1 cucharita cafetera al ras con chia y linaza + estevia o esplenda al gusto**

**Esperar 2 a 3 horas**

## **Comida o Cenas de calle 1.00 Pm**

- Betabel asado al vapor 1/2 pieza chica ( siempre )**
- Caldo verduras ( ejote, chayote, zanahoria, cilantro ) o**
- Verduras asadas o al vapor 1 taza ( nopal o champiñon)**
- Guarnición a elegir 1opcion ( 1 tortillas de maiz o 1 paq de Salmas )**
- Proteinas a elegir 1 opcion**
  - a) 1/2 pechuga o milanesa a la parrilla**
  - b) 1 lata de atun con 1 a 2 cuch soperas de mayonesa light**
  - c) 6 reb de pechuga de pavo Tangamanga**
  - d) 120 grs guisado cortadillo o deshebrada o carne asada de sirloin o albondigas**

**2 .Ensalada de atun = 1 lata en agua con pico de gallo + 2 cuch sop de mayonesa light + 2 paq de Salmas Sanissimo o 1 paq de Salmas y 1 fruta**

**3. Ensalada de pollo = 120 grs de pollo + 1 papa de galeana y 1 zanahoria mediana cocida en tiritas + 2 cuch sop de mayonesa light + 2 paq de Salmas**