

Mediodia 12.00 Pm

A elegir 1opcion

- 1. 1 fruta (1 pieza(1 pera o1 durazno o1 nectarina o1 naranja)**
- 2. 1 fruta (1 taza de melon o papaya o piña o sandia o jicama)'**
- 3. 1 fruta (12 uvas)**

Esperar 2 horas

Esperar 2 horas

Comida o Cenas de calle 1.00 Pm

- **Ensalada sencilla (lechuga,tomate,pepino,zanahoria ,champiñones, espinacas baby,arugula)**
- **Aderezo El Molino cilantro 3 cuch soperas**
- **Verduras (Mezcla California de la Huerta**

1.

- a) 1/2 pechuga o milanesa a la parrilla**
- b) 1 lata de atun con 1 a 2 cuch soperas de mayonesa light**
- c) 4 reb de pechuga de pavo Tangamanga + 1 reb de queso panela**

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