

4. 2 tostadas de maiz + 1 cuch de frijoles molidos Isadora Bajos en grasa + 3 cuch soperas de queso panela o rtallado o pollo y lechuga

Comida de calle

- e) 2 tacos de maiz del Papalote de sirloin sin guarniciones y salsa**
- f) Pollo Loco = 1 pechuga entera sin piel y 2 tortillas demaiz y salsa**
- g) Filete de pescado a la plancha o empapelado con verduras (ejote,zanahoria cocida o nopal asado)+ 1/2 papa**
- h) Gordas Doña Tota = 2 en maiz de picadillo deshebrada o nopales , sinsalsa**
- i) Filete de pescado o filete de res con verduras asadas + 1 tortillas de maiz o 1/2 papa al horno al natural**

Comida de casa

- Caldo de verduras (chayote,ejote,cilantro,zanahoria) + 1/2 betabel**
- Verduras asadas (nopal,champiñon)**
- Proteinas = 120 pollo o pescado o carne deres (sirloin o filete o pulpa negra milanese o tampiqueña ,pollo o filete de pescado**
- Guarnición a elegir 1 opcion**
 - a) 1 tortillas de maiz**
 - b) 1 tostadas de maiz**
 - c) 1 paq de Salmas Sanissimo**
 - d) 1/2 elote hervido con mayonesa light**

Esperar 3 a 4 horas