

Handwritten mark

Verdura al gusto
2 - 3 hrs

COMIDA
Milanesa a la plancha 150 gr. Encebollada (o al gusto)
1 Taza de arroz
Verduras al gusto
3 hrs

COLACION
1 Sincronizada
4 Piezas de Jamón,
20 gr. Queso Cottage
2 - 3 hrs

CENA
Ensalada verduras
2 latas de Atún
2 panes de caja integrales / 2 tostadas integrales
3 hrs

No tengo proteína? Repetir una colación

Handwritten note: Jambon

Verduras al gusto con limon Y 1 cucharada de aceite de oliva
3 hrs

COLACION
4 Piezas de Jamón de pechuga pavo
2 Panes de caja Integral
1/2 rebanada de queso panela
Verdura al gusto
1/4 cucharada grande con mayonesa light (opcional)
2 - 3 hrs

CENA
Ensalada verduras (Espinaca, lechuga, jitomate, zanahoria)
[al gusto]
150 gr de pollo
1 cucharada de aceite de oliva
3 hrs

Sigues despierto? 2 tomas proteicas