

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Huevos | <u>1-3 frutas:</u> | <input type="checkbox"/> Aceite de oliva o de aguacate o coco |
| <input type="checkbox"/> Pollo | <input type="checkbox"/> Mandarina | <input type="checkbox"/> Vinagre |
| <input type="checkbox"/> Atún | <input type="checkbox"/> Mango verde | <input type="checkbox"/> Sal |
| <input type="checkbox"/> Carne | <input type="checkbox"/> Manzanas | <input type="checkbox"/> Ajo |
| <input type="checkbox"/> Jamón | <u>4-5 vegetales:</u> | <input type="checkbox"/> Pimienta |
| <input type="checkbox"/> Yogurt natural | <input type="checkbox"/> Zanahoria | |
| <input type="checkbox"/> Avena | <input type="checkbox"/> Pepino | |
| <input type="checkbox"/> Frijoles | <input type="checkbox"/> Espinacas | |
| <input type="checkbox"/> Semillas o mantequilla | <input type="checkbox"/> Brócoli | |
| <input type="checkbox"/> Quinoa o pan integral | <input type="checkbox"/> Tomate | |
| | <input type="checkbox"/> Aguacate | |
| | <input type="checkbox"/> Queso fresco | |

Ideas DE MENÚ

DESAYUNOS	Tostada con aguacate y huevo	Huevos con queso y jamón	Avena con manzana y semillas o mantequilla	Huevos duros con frijoles y queso	Licudo de yogurt, avena y manzana
ALMUERZOS y CENAS	Tazón de atún, espinacas, pepino, aguacate, quinoa	Brócoli y zanahoria salteados + Sándwich de jamón, queso y espinacas	Ensalada mexicana de espinacas, chirmol, queso, carne molida/pechuga, frijoles	Palitos de zanahoria + tortitas de carne con queso	Tomatada, Frijoles, huevo, queso
REFRIGERIOS	Yogurt con manzana	Mango verde	Palitos de pepino y zanahoria	Semillas+ Mandarina	Manzana con mantequilla de mani