

Nombre: Vegetariano bajo en carbohidratos

OPCIÓN 1

Desayuno

- ⊕ Calabacitas a la mexicana
 - 1 taza de calabacitas
 - 1 Jitomate, cebolla y cilantro al gusto
 - 1 cdita de aceite
- ⊕ 1 tortillas de maíz
- ⊕ 2 duraznos

Colación

- ⊕ Arroz blanco con almendra
- ⊕ ½ taza de champiñones cocidos
- ⊕ ½ pera

Comida

- ⊕ Sopa de chícharo
- ⊕ Ensalada mixta (chayote y zanahoria)
- ⊕ 2 rebanadas de aguacate
- ⊕ ½ taza de espagueti
- ⊕ Agua natural

Colación

- ⊕ 1 taza de jícama
- ⊕ 1 barra de amaranto

Cena

- ⊕ Licuado
 - 1 taza de leche de almendra
 - 1 cucharada de coco
 - ½ taza de fruta al gusto
- ⊕ Ensalada mixta (chayote, zanahoria y calabacita)
- ⊕ 2 rebanadas de aguacate

OPCIÓN 2

Desayuno

- ⊕ Quesadillas de flor de calabaza
 - 1 tortilla de harina
 - ½ taza de flor de calabaza
 - ½ taza de champiñones
 - 1/3 pieza aguacate
- ⊕ 1 naranja

Colación

- ⊕ Sándwich de crema de cacahuete o aguacate
 - 1 pan integral
 - 2 cucharadas de crema de cacahuete
- ⊕ 1 manzana
- ⊕ 1 taza de pepino

Comida

- ⊕ Falafel de frijol negro
- ⊕ Ensalada de verdura (lechuga, jitomate y zanahoria)
- ⊕ 1 tortillas o guarnición de arroz
- ⊕ Agua natural

Colación

- ⊕ 1 taza de chayote o apio
- ⊕ 1 cucharada de ajonjolí
- ⊕ 1 paquete de almas

Cena

- ⊕ Tacos de nopal
 - 1 tortilla de maíz
 - 1 taza de nopal picado
 - Jitomate y cebolla al gusto
- ⊕ 1 naranja



MNH Daniel Israel Padilla Arredondo

Correo electrónico: nutriciondeportiva@fitnessnutritionagency.com.mx

Visita tu sección: www.fitnessnutritionagency.com.mx

Contacto: 4423191850

Querétaro, Qro.