

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](mailto:nutriciondeportiva@fitnessnutritionagency.com.mx)

Visita tu sección: [www.fitnessnutritionagency.com.mx](http://www.fitnessnutritionagency.com.mx)

Contacto: 4423191850

Querétaro, Qro.