

Paciente: Ideal para personas que trabajan en una empresa



OPCIÓN 1

Desayuno

- ⊕ 1 taza de té
- ⊕ Salpicón de pollo
 - ½ taza de pollo deshebrado
 - lechuga, jitomate, cebolla al gusto
 - 1/3 pieza aguacate
- ⊕ 2 tortillas

Opción de colación (Matutina o vespertina)

- ⊕ 1 pieza de manzana
- ⊕ 4 nueces o 10 almendras
- ⊕ 1 barra de amaranto

Comida

- ⊕ Sopa de acelgas
- ⊕ Muslo de pollo horneado
- ⊕ Chayotes y papa al vapor
- ⊕ 2 tortillas
- ⊕ 1 taza de fruta picada
- ⊕ Agua natural

Cena

- ⊕ 1 taza de te
- ⊕ 1 taza de verduras a la plancha
- ⊕ Enjitomatadas
 - 2 tortillas
 - Salsa de jitomate
 - 1 huevo estrellado

OPCIÓN 2

Desayuno

- ⊕ 1 taza de café
- ⊕ Claras en salsa de jitomate
 - 4 claras de huevo
 - Salsa de jitomate al gusto
 - 1 taza de nopales
 - 2 rebanas de pan integral
 - 1 rebanada de aguacate
- ⊕ 1 taza de melón o papaya

Opción de colación (Matutina o vespertina)

- ⊕ 1 kiwi
- ⊕ 1 yogurt natural
- ⊕ 1 cucharada de granola

Comida

- ⊕ Sopa de pasta
- ⊕ Brócoli y zanahoria con ajo
- ⊕ Filete de pescado empapelado
- ⊕ 2 tortillas
- ⊕ 1 taza de fruta picada
- ⊕ Agua natural

Cena

- ⊕ Calabazas a la mexicana
 - ½ taza de pollo deshebrado
 - 1 pieza de jitomate, cebolla, ajo y hierbas de olor al gusto
 - 1 taza de calabazas
- ⊕ 1 taza de té sin azúcar

