



Paciente: Ideal para personas con poco tiempo, y trabajan 12 horas

## OPCIÓN 1

### Desayuno

- ⊕ Cereal con leche
  - 1 taza de leche descremada
  - 1 taza de hojuelas de maíz o 2/3 taza avena
- ⊕ 1 manzana o pera o 4 fresas

### Colación matutina o vespertina\*\*

- ⊕ Ensalada de espinaca con jitomate y pepino
- ⊕ 2 naranjas y ½ taza de zanahoria rallada

### Comida

- ⊕ Chop suey de verduras
- ⊕ Pechuga de pollo a la plancha
- ⊕ Ensalada de verdura
- ⊕ 1 taza fruta picada
- ⊕ 2 tortillas
- ⊕ Agua natural

### Cena

- ⊕ 1 taza de leche descremada o yogurt natural
- ⊕ Sándwich de jamón de pavo
  - 2 rebanadas de pan integral
  - 2 rebanadas de jamón de pavo
  - Jitomate al gusto
  - 1/3 pieza de aguacate mediano o 1 cucharada de mayonesa light

## OPCIÓN 2

### Desayuno

- ⊕ 1 taza de leche descremada o yogurt natural
- ⊕ Quesadillas con nopales
  - 2 tortillas de maíz
  - 80 g de queso Oaxaca
- ⊕ Ensalada de nopal
  - 1 taza de nopal
  - Jitomate y cebolla
- ⊕ 1 manzana

### Colación matutina o vespertina\*\*

- ⊕ 1 pieza de kiwi
- ⊕ Ensalada de espinaca con fresa
  - 2 tazas de espinaca cruda
  - 1 taza de fresa rebanada

### Comida

- ⊕ Arroz verde
- ⊕ Carne asada
- ⊕ Ensalada de verdura
- ⊕ 1 taza fruta picada
- ⊕ 1 tortilla
- ⊕ Agua natural

### Cena

- ⊕ Avena con yogurt
  - 1 taza de yogurt natural
  - 2/3 taza de avena en hojuelas
  - Manzana picada
  - Canela al gusto y tolerancia

\*\* Actualmente en centros comerciales ofrecen ensaladas preparadas en bolsa o en venta de 100g



@fnacontacto



FNA.fitnessNutritionAgency