

LUNCHES DE LA SEMANA semana 3



Día 11

- Huevo con quinoa y pico de gallo.
- Melón
- 2 rice cakes



Día 12

- Sándwich de pan multigrano con pechuga de pavo, lechuga, jitomate y de untado aguacate
- Tiras de jícama y pepino con limón y chile en polvo.



Día 13

- Picadillo de res o pollo o pavo con verduras y pasta
- Mandarina
- Amaranto con chocolate



Día 14

- Cuadritos de queso fresco
- 1 taza de Fresas y uvas
- Papas cocidas y salteadas con sal de mar



Día 15

- Yogurt natural con moras azules, kiwi y una cucharada de granola
- Palomitas
- Un huevo duro
- Pepino en rodajas con limón y sal