

Muestra de Menú Suave

Desayuno 8 am	Desayuno 8 am	Desayuno 8 am
4 claras de huevos hervidos	1 salchicha vegetariana y ½ taza de “Greek Yogurt” bajo en grasa	½ taza de avena sin azúcar, con 1/8 taza de fruta como por ejemplo, moras
Merienda 10 am	Merienda 10 am	Merienda 10 am
Batido de proteína de “Whey”	Batido de proteína de “Whey”	Batido de proteína de “Whey”
Almuerzo 12 pm	Almuerzo 12 pm	Almuerzo 12 pm
½ taza de sopa de verduras y 2oz de pechuga de pollo en lata	½ taza de chili de pavo con habichuelas	3oz de pechuga de pavo y 1/8 taza de batata
Merienda 2 pm	Merienda 2 pm	Merienda 2 pm
Batido de proteína de “Whey”	Batido de proteína de “Whey”	Batido de proteína de “Whey”
Cena 6 pm	Cena 6 pm	Cena 6 pm
3oz de tilapia asado a la parrilla, 1/8 taza de vegetales hervidos y suave, 1/8 de papas hervidas	3oz de queso ricotta libre- grasa, 2oz de salsa de tomate, 1oz de queso mozzarella sin grasa	½ taza de “Eggbeaters”, 1oz de queso cheddar sin grasa, 1/8 taza de vegetales bien cocidos (pimientos, cebollas y setas)