

- a) 1 tortillas de maiz
- b) 1 tostadas de maiz
- c) 1 paq de Salmas Sanissimo
- d) 1/2 elote hervido con mayonesa light

Esperar 3 a 4 horas

Merienda 5.00 Pm

A elegir 1 opcion

- 1. 1 paq de galletas Fiber Cookies (2 piezas)
- 2. 1 a 2 galletas Soe light sin azucar
- 3. 5 galletas Marias

Esperar 2 horas

A la salida del trabajo

1 fruta = 1 oera o1 naranja o 1 nectarina o1 durazno etc

Esperar 2 horas

Cenas

- 1. 2 quesadillas = 2 tortillas de maiz + 1 reb de queso oaxaca light por tortillas de maiz de 30 grs cada rebanadas
- 2. 1 sincronizada = 2 tortillas de maiz + 2 reb de jamon de pavo y 1 reb de queso oaxaca light