



Nombre del Paciente:

Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
Medico especialista en medicina familiar
Alimentos para fin de semana.

ALIMENTO/ DÍA	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 VASO DE AGUA NATURAL MUFFIN INGLÉS CON HUEVO 2, JAMÓN DE PAVO (1 REBANADA) QUESO AMARILLO (1 REBANADA) CÁFE MELON PICADO, UVAS MORADAS (6 A 8)	1 VASO DE AGUA NATURAL PANCKAKES AVENA CON PLATANO, 3 CREMA DE CACAHUATE O MIEL DE MAPPLE
COLACIÓN	1 VASO DE AGUA NATURAL BATIDO VERDE, UVAS, ACELGAS Y LECHUGA, O JUGO VERDE	1 VASO DE AGUA NATURAL HUMMUS CON GAALLETAS HABANERAS (3)
COMIDA	1 VASO DE AGUA NATURAL SOPA PHO, DE POLLO	1 VASO DE AGUA NATURAL HAMBURGUESA DE POLLO CON PAPAS AGUA DE LIMON SIN AZUCAR
COLACIÓN	1 VASO DE AGUA NATURAL PALOMITAS NATURALES SIN MANTEQUILLA , CARAMELO O AGREGADOS (2 TAZAS)	1 VASO DE AGUA NATURAL VASO DE ELOTE PEQUEÑO CON LIMON Y TAJIN
CENA	1 VASO DE AGUA NATURAL 1 TOSTADA DE ATUN (MEDALLON) CON LIMÓN Y AGUACATE MÁS UN TÉ	1 VASO DE AGUA NATURAL, ENSALADA DE VERDURAS TE