



# *Lekeorganic- Cliob*

**Te damos la bienvenida a nuestra prueba gratuita de menús.**

# Modo de utilizar el menú



Es importante que al momento de realizarla tomes en cuenta acomodar tus horarios de manera, que nunca pase más de 4 horas entre un alimento y otro.

Este menú consta de 3 días de un alimentación balanceada, es importante, si presentas algún tipo de enfermedad o patología en específico contactes antes a un profesional de la salud.

No es apta para personas con trastornos alimentarios.

Si estas interesado en continuar con nosotras, te recomendamos enviarnos un correo electrónico en nuestra plataforma o bien adquirir el plan de cambio de estilo de vida.

## Día Uno

## Día Dos

## Día Tres

### Primer alimento

\*1 rebanada jamón de pavo o  
\*1 fruta del tamaño del puño de su mano.

\*1 rebanada jamón de pavo o  
\*1 fruta del tamaño del puño de su mano.

\*1 rebanada jamón de pavo o  
\*1 fruta del tamaño del puño de su mano.

### Desayuno

**Omelte de huevo**  
2 claras de huevo  
½ taza de espinacas en trocitos.  
Realizar la cocción con un cucharadita de aceite de girasol.  
Café, té para acompañar

**Bowl de frutas**  
1 taza de yogurt natural  
4 gajos de pomelo 2 guayabas en trozos  
1 cucharadita semillas de chía  
3 nueces partidas en trocitos

**Huevo revuelto con salchicha de pavo**  
2 huevos revueltos  
1 cucharadita de aceite de girasol acompañado de 1 salchicha de pavo en trozos.  
1 rebanada de queso panela para acompañar

### Colación AM

1 taza yogurt natural con ¾ taza de blueberries

1 taza de jícama en rebanadas con sal, limón y picante al gusto (no valentina)

½ taza de fresas

### Comida

**Chayote relleno de jamón y queso**  
½ Chayote hervido  
1 rebanada de jamón en trozos pequeños  
½ cucharada de cebolla finamente picada  
60 gramos de queso estilo Oaxaca derretido  
½ plato de lechuga orejona y acelgas para acompañar  
1 cucharadita de aceite de oliva como complemento

**Taquitos de lechuga con picadillo**  
3 tacos de hoja de lechuga acompañado picadillo (60 gramos de carne molida de res sazónada con 1 cucharadita de aceite de girasol , 1 cdita cebolla en trocitos, 1 pimienta morrón pequeño en trozos ) Verduras al vapor para acompañar (permitidas)

**Chile relleno de champiñones**  
1 chile poblano asado sin semillas  
2 rebanadas de queso fresco en trocitos acompañado  
½ taza de champiñones asados en trocitos  
1/2 plato de brócoli con chayote al vapor

### Colación PM

1 taza de pepino con limón , sal y picante al gusto y tolerancia

1 taza de jícama en rebanadas con sal , limón y picante al gusto y en tolerancia.( no valentina)

1 taza medidora de cacahuate tostado para pelar

### Cena

1 taza de calabacitas con ¼ de taza de trocitos de queso panela lighth.

4 Rollitos de jamón de pavo rellenos de queso panela Acompañados de lechuga finamente picada con trocitos de pepino para acompañar

¼ de plato filete de pescado a la plancha +1/2 plato lechuga orejona + ¼ taza de trocitos de aguacate, aderezado con 1 cucharadita de vinagreta no dulce.