LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO: 1 tazas de leche 1 taza de cereales 1 huevos cocidos 1 plátanos 1 cuchara de aceite 2 onzas de queso	DESAYUNO: 1 tazas de leche 1 taza de cereales 1 huevos cocidos 1 plátanos 1 cuchara de aceite 2 onzas de queso	DESAYUNO: 1 tazas de leche 1 taza de cereales 1 huevos cocidos 1 plátanos 1 cuchara de aceite 2 onzas de queso	DESAYUNO: 1 tazas de leche 1 taza de cereales 1 huevos cocidos 1 plátanos 1 cuchara de aceite 2 onzas de queso	DESAYUNO: 1 tazas de leche 1 taza de cereales 1 huevos cocidos 1 plátanos 1 cuchara de aceite 2 onzas de queso		
ALMUERZO: 1 lata de atún	ALMUERZO: 1 lata de atún	ALMUERZO: 1 lata de atún	ALMUERZO: 1 lata de atún	ALMUERZO: 1 lata de atún		
MEDIA MAÑANA: 1 tortilla grande de harina integral 2 Naranjas 15 almendras	MEDIA MAÑANA: 1 tortilla grande de harina integral 2 Naranjas 12 almendras	MEDIA MAÑANA: 1 tortilla grande de harina integral 2 Naranjas 12 almendras	MEDIA MAÑANA: 1 tortilla grande de harina integral 2 Naranjas 12 almendras	MEDIA MAÑANA: 1 tortilla grande de harina integral 2 Naranjas 12 almendras		
COMIDA: 2 tazas de arroz integral Pechuga de pollo 1/2 taza de champiñones y zanahoria picados 1 cucharada de aceite 1 pieza de fruta	COMIDA: 2 tazas de arroz integral Pechuga de pollo 1/2 taza de champiñones y zanahoria picados 1 cucharada de aceite 1 pieza de fruta	COMIDA: 2 tazas de arroz integral Pechuga de pollo 1/2 taza de champiñones y zanahoria picados 1 cucharada de aceite 1 pieza de fruta	COMIDA: 2 tazas de arroz integral Pechuga de pollo 1/2 taza de champiñones y zanahoria picados 1 cucharada de aceite 1 pieza de fruta	COMIDA: 2 tazas de arroz integral Pechuga de pollo 1/2 taza de champiñones y zanahoria picados 1 cucharada de aceite 1 pieza de fruta		
1º MERIENDA: 1 taza de leche 1 plátano 15 nueces	1º MERIENDA: 1 taza de leche 1 plátano 15 nueces	1º MERIENDA: 1 taza de leche 1 plátano 15 nueces	1º MERIENDA: 1 taza de leche 1 plátano 15 nueces	1º MERIENDA: 1 taza de leche 1 plátano 15 nueces		
2º MERIENDA: **Antes de entrenar** 1 plátano **Después de entrenar** 1 lata de atún	2º MERIENDA: **Antes de entrenar** 1 plátano **Después de entrenar** 1 lata de atún	2º MERIENDA: **Antes de entrenar** 1 plátano **Después de entrenar** 1 lata de atún	2º MERIENDA: **Antes de entrenar** 1 plátano **Después de entrenar** 1 lata de atún	2º MERIENDA: **Antes de entrenar** 1 plátano **Después de entrenar** 1 lata de atún		
CENA: 1 filete 2 taza de vegetales 1 taza de pasta 1 cucharada de aceite 1 yogurt	CENA: 1 filete 2 taza de vegetales 1 taza de pasta 1 cucharada de aceite 1 yogurt	CENA: 1 filete 2 taza de vegetales 1 taza de pasta 1 cucharada de aceite 1 yogurt	CENA: 1 filete 2 taza de vegetales 1 taza de pasta 1 cucharada de aceite 1 yogurt	CENA: 1 filete 2 taza de vegetales 1 taza de pasta 1 cucharada de aceite 1 yogurt		