

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## LUNES



### Desayuno

- Medio pocillo de Té de frutos rojos.
- Bowl con 60gr de papaya y banano.
- 1 huevo revuelto.



### Nueves

- 60 gr de papaya picada.



### Almuerzo

- Muslo de pollo cocido.
- 2 cdas de arroz.
- 3 cdas de zanahoria.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- Tortilla de 1 huevo con 1 atún mini en agua (mezcla ambos y cocínalos).

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## MARTES



### Desayuno

- Medio Pocillo de Té verde.
- 3 cucharadas de avena remojada en agua.
- 1 Huevo duro.



### Nueves

- 60 gr de melón picado.



### Almuerzo

- 50gr de pollo desmechado.
- 30gr de plátano asado maduro.
- 3 cdas de berenjena asada.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- Yogurt griego 4 cdas.
- 1 huevo duro.

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## MIÉRCOLES



### Desayuno

- Medio Pocillo de Té de moringa.
- Bowl con 60gr con melón.
- 30gr de queso campesino.



### Nueves

- 60 gr de Mango picado.



### Almuerzo

- 50gr de tilapia al vapor.
- 2 cdas de arroz de zanahoria.
- 3 cdas de remolacha cocina.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- 40gr de filete de merluza al vapor.
- 2 cdas de puré de calabaza.

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## JUEVES



### Desayuno

- Medio Pocillo de Té de manzanilla.
- 3 cdas de quínua remojada en 100ml de leche de almendras.
- 1 Huevo tibio.



### Nueves

- 60 gr de queso campesino picado.



### Almuerzo

- 50gr de filete de trucha asada.
- 2 plátanos maduros cocidos.
- 3 cdas de zuquini cocido.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- berenjena asada (libre demanda).
- 1 atún mini en agua

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## VIERNES



### Desayuno

- Medio Pocillo de Té verde.
- 1/2 banano picado.
- Omelette de 1 huevo con 1 champiñón picado.



### Nueves

- 60 gr de durazno picado.



### Almuerzo

- 50gr de pechuga a la plancha.
- 2 cdas de arroz blanco.
- 3 cdas de pepino de guiso.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- 60 gr de torta de ahuyama (huevo y ahuyama).

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## SÁBADO



### Desayuno

- Medio Pocillo de Té de frutos rojos.
- 40gr de mango picado.
- 1 huevo revuelto con espinaca y 1 cda de queso campesino.



### Nueves

- 3 cucharadas de yogurt griego.



### Almuerzo

- 50gr de salmón asado.
- 2 cdas de yuca cocida.
- 3 cdas de ahuyama cocida.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- Crema de espinaca

# DIETA BLANDA CICLO #1

DURACIÓN 2 MESES

## DOMINGO



### Desayuno

- Medio pocillo de moringa.
- Bowl de 60gr de papaya y mango.
- 1 huevo tibio.



### Nueves

- 10 arándanos.



### Almuerzo

- 50gr de sopa de pollo.
- 3 cdas de papa cocida.
- 1/2 pocillo de vegetales al gusto.
- 2 cdas de arroz blanco.



### Onces

- 100 ml de proteína indicada.



### Cena

- 40gr de pollo desmechado.
- 3 cdas de puré de coliflor