



ACROBACIA Y DANZA AEREA

SHOWS, ESPECTÁCULOS, PERFORMANCE, ESCUELA DE ACROBACIA, FH

# DIETA PARA REDUCIR GRASA CORPORAL

## MENU 1

### DESAYUNO

HUEVO CON JAMÓN O QUESO O SALCHICHA

◆ HUEVO 2 PIEZAS

◆ ACEITE 2 CUCHARADITAS

◆ JAMÓN DE PAVO 2 REBANADAS O SALCHICHA DE PAVO 1 PIEZA O QUESO PANELA 1 REBANADA DE 30 GRS

### MEDIA MAÑANA

MANZANA 1 PIEZA CON CÁSCARA

### COMIDA

ARROZ 1 TAZA O SOPA CALDOSA 1 TAZA O TORTILLAS 3 PIEZAS O CONSOMÉ 1 TAZA

PLATO FUERTE DE LIBRE PREPARACIÓN 1 PORCIÓN

(POLLO, RES, PESCADO, BORREGO)

### MEDIA TARDE

GANSITO 1 PIEZA

### CENA

QUESO PANELA 1 PORCIÓN DEL TAMAÑO DE TU MANO PERO DELGADA

NOPALASADO 1 O 2 PIEZAS

SALSARAJA c/s

**DE ESTAS VERDURAS SE PUEDE COMER LA CANTIDAD QUE QUIERA A LA HORA QUE SE DESEE**

ACELGAS, ALCACHOFAS, APIO, BERROS, BRÓCOLI, COL, EJOTE, CHAYOTE, ESPINACAS, CHAMPIÑONES, JITOMATE, LECHUGA, NOPALES, PEPINO, RÁBANOS, TOMATE, VERDOLAGAS.

(HERVIDAS, CRUDAS, ASADAS O AL VAPOR)

CON LIMÓN, SAL Y CHILE

**LOS LÍQUIDOS QUE PUEDE TOMAR LIBREMENTE SON:**

AGUA SIMPLE c/s, CLIGHT (UN SOBRE AL DÍA), REFRESCO LIGHT 4 LATAS AL DÍA, AGUA DE JAMAICA O DE LIMÓN (CON SPLENDA O CANDEREL), CAFÉ NEGRO O TE (CON SPLENDA O CANDEREL).

### NUTRICIÓN SAS

MÉXICO, D. F.

EULER 5, POLANCO

52507157

52502022

**LEF Guillermo Pozo Navarro**

Director General

[www.danzaaereayacrobacia.mex.tl](http://www.danzaaereayacrobacia.mex.tl)

Deportivo Moctezuma, Oriente 158 esq. Norte 25, Col. Moctezuma 2a Sección

Tel. 10889451



**ACROBACIA Y DANZA AÉREA**

SHOWS, ESPECTÁCULOS, PERFORMANCE, ESCUELA DE ACROBACIA, FH

# DIETA PARA REDUCIR GRASA CORPORAL

## MENU 2

### DESAYUNO

TACOS 4 PIEZAS O TAQUITOS 5 PIEZAS O PIZZA 3 REBANADAS O HAMBURGUESA 1  
PIEZA GRANDE CON PAPAS CHICAS

### COMIDA

PLATO FUERTE DE LIBRE PREPARACIÓN 1 PORCIÓN  
(POLLO, RES, PESCADO, BORREGO)

### MEDIA TARDE

BUBULUBU 1 PIEZA

### CENA

MANZANA 1 PIEZA O MELÓN 1 TAZA O NARANJA EN GAJOS 2 PIEZAS

**DE ESTAS VERDURAS SE PUEDE COMER LA CANTIDAD QUE QUIERA A LA HORA QUE SE DESEE**  
ACELGAS, ALCACHOFAS, APIO, BERROS, BRÓCOLI, COL, EJOTE, CHAYOTE, ESPINACAS,  
CHAMPIÑONES, JITOMATE, LECHUGA, NOPALES, PEPINO, RÁBANOS, TOMATE, VERDOLAGAS.  
(HERVIDAS, CRUDAS, ASADAS O AL VAPOR)  
CON LIMÓN, SAL Y CHILE

### **LOS LÍQUIDOS QUE PUEDE TOMAR LIBREMENTE SON:**

AGUA SIMPLE c/s, CLIGHT (UN SOBRE AL DÍA), REFRESCO LIGHT 4 LATAS AL DÍA, AGUA  
DE JAMAICA O DE LIMÓN (CON SPLENDA O CANDEREL), CAFÉ NEGRO O TE (CON  
SPLENDA O CANDEREL).

### NUTRICIÓN SAS

MÉXICO, D.F.

EULER 5, POLANCO

52507157

52502022

**LEF Guillermo Pozo Navarro**

Director General

[www.danzaaereayacrobacia.mex.tl](http://www.danzaaereayacrobacia.mex.tl)

Deportivo Moctezuma, Oriente 158 esq. Norte 25, Col. Moctezuma 2a Sección

Tel. 10889451



ACROBACIA Y DANZA AEREA

SHOWS, ESPECTÁCULOS, PERFORMANCE, ESCUELA DE ACROBACIA, FH

# DIETA PARA REDUCIR GRASA CORPORAL

## MENU 3

### DESAYUNO

YOGURTH CON FRUTA

YOGURTH LIGHT O BAJO EN GRASAS 1 ENVASE

MANZANA 1 PIEZA CON CASCARA O MELÓN 1 TAZA

### MEDIA MAÑANA

GELATINA DE AGUA LIGHT 1 TAZA

### COMIDA

ARROZ 1 TAZA O SOPA CALDOSA 1 TAZA O TORTILLAS 3 PIEZAS O CONSOMÉ 1 TAZA

PLATO FUERTE DE LIBRE PREPARACIÓN 1 PORCIÓN

(POLLO, RES, PESCADO, BORREGO)

### MEDIA TARDE

PALOMITAS 1 BOLSA DE MICROONDAS O PASTEL 1 REBANADA O GALLETAS 6 PIEZAS O

PINGÜINOS 1 BOLSA CON 2 PIEZAS O CHOCORROLES 1 BOLSA CON DOS PIEZAS O PAN DULCE

1 PIEZA O HELADO 1 BOLA O PALETA DE CREMA 1 PIEZA

### CENA

SALCHICHA DE PAVO 3 PIEZAS

**DE ESTAS VERDURAS SE PUEDE COMER LA CANTIDAD QUE QUIERA A LA HORA QUE SE DESEE**  
ACELGAS, ALCACHOFAS, APIO, BERROS, BRÓCOLI, COL, EJOTE, CHAYOTE, ESPINACAS,  
CHAMPIÑONES, JITOMATE, LECHUGA, NOPALES, PEPINO, RÁBANOS, TOMATE, VERDOLAGAS.  
(HERVIDAS, CRUDAS, ASADAS O AL VAPOR)  
CON LIMÓN, SAL Y CHILE

### **LOS LÍQUIDOS QUE PUEDE TOMAR LIBREMENTE SON:**

AGUA SIMPLE c/s, CLIGHT (UN SOBRE AL DÍA), REFRESCO LIGHT 4 LATAS AL DÍA, AGUA  
DE JAMAICA O DE LIMÓN (CON SPLENDA O CANDEREL), CAFÉ NEGRO O TE (CON  
SPLENDA O CANDEREL).

### NUTRICIÓN SAS

MÉXICO, D. F.

EULER 5, POLANCO

52507157

52502022

**LEF Guillermo Pozo Navarro**

Director General

[www.danzaaereayacrobacia.mex.tl](http://www.danzaaereayacrobacia.mex.tl)

Deportivo Moctezuma, Oriente 158 esq. Norte 25, Col. Moctezuma 2a Sección

Tel. 10889451