

	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	v	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	
Pésese																						
Mida sus brazos																						
Mida sus caderas																						
Mida sus muslos																						
Mida su cintura																						
Pollo																						
Camarón																						
Pescado blanco (tilapia, fletán)																						
Carne molida de res extra magra																						
Bistec de Búfalo																						
Langosta																						
Cangrejo																						
Ternero																						
4 claras de huevo																						
Venado																						
Bistec de Res																						
Pechiga de Pavo																						
Ensalada Verde																						
Pepino																						
Tomates																						
Apio																						
Cebolla																						
Espinaca																						
Acelga																						
Hinojo																						
Rábanos rojos																						
Espárrago																						
Repollo																						
Achicoria																						
Remolacha-verdes																						
Tostadas de Melba																						
Grisine																						
Manzana																						
Naranja																						
Toronja (1/2)																						
Frutillas (mano llena)																						
Agua 100 oz																						
Café																						
Té verde																						