



Los siguientes platos los podrá pedir durante su primera fase de aplicación de HCG con las indicaciones que se encuentran en cada uno; incluso, mas adelante en su plan de mantenimiento de peso, podrá incluirlos como vienen en la preparación original como parte de una alimentación saludable.

### 1. Supersaludables:

- **Pavo naranja: 272 kcal**  
Lechuga, pavo, queso ricota, aguacate, tomates cherry, yacón, quinua crocante aderezo de naranja y estragón. **Nota:** PEDIR SIN AGUACATE EN FASE 1
- **Detox: 210 kcal**  
Lechuga, tofu, espinaca, apio, brócoli, aguacate, raíces chinas, yacón, manzana, semillas de chia, aderezo de pepino. **Nota:** PEDIR CON POCAS SEMILLAS DE CHIA Y SIN AGUACATE EN FASE 1.
- **Carmencita:** Lechuga, pollo, camarones, jamón, queso mozzarella, huevitos de codorniz, crotones y salsa rosada artesanal. **Nota:** EN FASE 1 PEDIR SIN QUESO MOZZARELLA Y SALSA ROSADA ARTESANAL. EN SEGUNDA FASE Y MANTENIMIENTO PUEDE USARSE COMPLETA PERO CON POCA SALSA.

### 2. Mesa wraps

- **Pavo:**  
Lechuga, pavo, parmesano, mango, aguacate y aderezo de flor de Jamaica (tortilla integral). **Nota:** PEDIR SIN AGUACATE EN FASE 1
- **Veggi italiano:**  
Lechuga, queso mozzarella, champiñones, tomates secos, berenjenas apanadas, brócoli, pimentón asado y salsa pesto (tortilla integral). **Nota:** PEDIR CON POCA SALSA PESTO Y SIN BERENJENAS APANADAS

### 3. Bebidas:

- Limonada. **Nota:** debe pedirse sin azúcar y con endulzante
- Jugo de mango biche. **Nota:** MÁXIMO 1 VEZ A LA SEMANA, CONTARLO COMO 1 FRUTA DEL DIA Y PEDIRLO CON ENDULZANTE
- Limonada de hierbabuena. **Nota:** PEDIRLA CON ENDULZANTE
- Limonada de mango biche. **Nota:** PEDIRLA CON ENDULZANTE