








- Recomendaciones Generales**
- Preferentemente asado o al horno.
  - Nada capeado
  - Realizar 30 min. de ejercicio por lo menos 3 días de la semana.
  - No consumir refrescos, jugos o bebidas energéticas.
  - Tomar 1 1/2 litros de agua simple.

	 DESAYUNO	 COLACIÓN	 COMIDA	 COLACIÓN	 CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 quesadillas de pollo en tortilla</li> <li>- 1/4 de pieza de aguacate</li> <li>- 1 tasa Jugo verde o de verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 smoothie de leche con soya con 10 almendras con 1/2 taza de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 g de bistec asado</li> <li>- 1/2 taza de arroz salvaje</li> <li>- Ensalada al gusto o 1 taza de verduras congeladas</li> <li>- 1 cdita de aceite de olivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 galletas marías</li> <li>- 1 cda de mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada capresse 90 g de queso panela o queso mozzarella</li> <li>- 1 pimienta asado</li> <li>- 1 cdita de aceite de olivo y sal de mar</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelette de 3 claras de huevo con espinacas y jitomate cherry. Utilizar aceite de olivo para cocinar</li> <li>- 1 pan de centeno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 piezas de zanahoria mini.</li> <li>- 3 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 120 g de pescado en ceviche a la mexicana con limón, sal y aceite de olivo</li> <li>- 1 tostada horneada</li> <li>- 2 rebanadas de aguacate</li> <li>- *Opcional ensalada al gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 yogurt griego con 1 cdita de chía y 1 de cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sobre de atún con 3 rebanadas de aguacate. Juntar el atún con el aguacate, limón, sal y pimienta.</li> <li>- 1 tostada horneada</li> <li>- Verduras al gusto</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pan tostado sobre una cama de</li> <li>- 1/3 de aguacate machacado, arúgula y 1 1/2 cdita de queso parmesano o 90 g panela</li> <li>- 1 toronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 guayabas o 1/2 taza de sandía picada con granola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 130 g de pechuga de pollo en fajitas, cebolla, champiñones y mix de pimientos.</li> <li>- 1/2 tza de arroz integral o 1/2 tza de frijoles de la olla</li> <li>- Utilizar 2 cdas de aceite de olivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de pepinos y zanahorias ralladas.</li> <li>- 1 cda de aderezo light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne para hamburguesa asada sin pan con ensalada verde y 1 rebanada de aguacate</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 quesadillas en tortilla de nopal con queso fresco y champiñones guisados</li> <li>- 1/3 de pieza de aguacate</li> <li>- 1 taza de agua de piña y menta ( Usar 1 rodaja de piña con agua al gusto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 yogurt sin azucar.</li> <li>- 1 cdita de amaranto inflado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 tza de pasta integral</li> <li>- 1/3 taza de atun</li> <li>- Salsa carbonara con 10 aceitunas</li> <li>- Ensalada verde mixta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de jicama con sal y limon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 taza de lechuga</li> <li>- 1/2 pepino</li> <li>- 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>- 2 cditas de cacahuates sin sal</li> <li>- 3 rebanadas de pavo</li> <li>- 1 cdita vinagre</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 g de queso panela a la plancha sobre 2 nopales asados en salsa roja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 rebanada de pan integral con 1 cda de humus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada libre</li> <li>- 90 g de carne de res a la parrilla</li> <li>- 1/2 taza de nopal y cebolla</li> <li>- 1 cdita de aceite de olivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 manzana verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con pollo deshebrado</li> <li>- 1/4 de aguacate</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pancake de avena: 3 cdas de avena cruda molida y 3 claras de huevo vainilla y sobre de Stevia.</li> <li>- Licuar y verter en sartén como un hot cake.</li> <li>- Agregar 8 fresas picadas o 1/2 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Licuado de leche de soya y 1/2 taza de papaya y 1 cda. de amaranto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 130 g de pechuga de pollo a la naranja</li> <li>- Ensalada salteada : 1 pza de calabacita italiana fría con 1/2 taza de chayote, cebolla morada, pimientos y 5 papitas cambray.</li> <li>- 2 cdas de aceite de olivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 scoop de proteína con agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con 100 g de pescado blanco y 2 rebanadas de aguacate y 40 g de queso fresco.</li> <li>- 1 cdita de aceite de olivo</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 huevos revuelto con verduras al gusto</li> <li>- 1 tortilla de maíz o 1 rebanada de pan integral</li> <li>- 1 toronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3/4 de taza de avena cocida 1/2 taza de papaya con amaranto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 90 g de arrachera</li> <li>- 1/2 tza de arroz o 1/2 papa al vapor con sal</li> <li>- Ensalada verde con 1 cda de semillas de girasol y 1 cda de aceite de aguacate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 té blanco (manzanilla, limón etc.</li> <li>- 10 almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de nopales con 1/2 taza de garbanzos guisado</li> </ul>