



Recomendaciones Generales

- Prefiere asado, hervido, al vapor y salsas a base de verdura.
- Endulza tus bebidas con stevia.
- Haz 3 horas de ejercicio a la semana como mínimo.
- Toma 8 vasos de agua al día.

Javier Moreno

Denisse Verdín

15/05/20

Dieta de opciones



DESAYUNO

- Café o té sin azúcar.
- 2 huevos estrellados + salsa casera o pico de gallo + 1/3 taza de frijoles de la olla y 1 tortilla de maíz o 2 de nopal.
- 2 mandarinas.

O

- Café o té sin azúcar
- 2 pan Frances (1 huevo, 2 reb pan blanco, 1/3 leche descremada) con canela y sin miel.
- 18 fresas.



COLACIÓN

- 1 yogurt light.
- 10 almendras.

O

- 1 licuado de fruta:
- 1 taza de leche descremada + 8 fresas + 5 almendras + edulcorante.



COMIDA

- 1 taza de consomé de pollo.
- 120 g de pescado blanco con ensalada verde (1/3 aguacate), limón, 2 cds de vinagreta.
- 2 tostadas horneadas sanísimas.
- 1 gelatina light con 7 fresas.

O

- 1 taza de sopa de brócoli (sin crema).
- 120 g de salmón con 2 tostadas horneadas o 3 salmas.
- 1/3 aguacate.
- 2 cdts de aceite de oliva.
- Gelatina light con 1/2 taza de piña en cubos.



COLACIÓN

- 1 salchicha de pavo en cubitos.
- 18 pistaches.

O

- 1 Barra de amaranto.



CENA

- 1 taza de leche
- 2 quesadillas: 2 tortillas de nopal con 2 reb. jamón de pavo y queso panela (40 g),
- 1 taza de melón con queso cottage (3 cds).

O

- 1 taza de leche
- 2 tostadas de atún (tostadas de nopal, 90 g atún, jitomate, cebolla, perejil, 1/3 aguacate, 2 cdts aceite de oliva)
- 2 ciruelas enteras.