



Recomendaciones Generales

Jugo verde: 1 nopal mediano, 6 rodajas de pepino con cáscara, 1 puñito de espinacas, 1 cucharadita de avena cruda y 1 vaso de agua.

- Tomar el jugo verde en casa o camino al trabajo
- Hacer ejercicio de gym virtual de 3 a 5 veces por semana.
 - Tomar 2 lt de agua natural
- Durante el día puedes tomar té verde con jengibre.

	 DESAYUNO	 COLACIÓN	 COMIDA	 COLACIÓN	 CENA
LUNES	Jugo verde 1 huevo estrellado con salsa roja 2 nopales asados 1 tza de té verde con jengibre	1 toronja en gajos 4 nueces	Crema de calabaza SIN leche 1 bistec encebollado 1/2 tza de pasta cocida con 1/2 tza de champiñones y queso parmesano Ensalada de 2 tzas de lechuga con zanahoria rallada y 1 jitomate en cubos. 1 reb de aguacate	10 varitas de apio	1 tostada horneada con aguacate, 2 cucharadas de queso ricota, 1 jitomate en rodajas y cubos de pimienta amarilla. 1 tza de té de 12 flores.
MARTES	Jugo verde 2 tzas de espinacas cocidas al vapor o crudas 4 rollitos de pechuga de pavo con queso panela 1 tortilla tomatilla 1 tza de té verde con jengibre	3 guayabas 6 nueces	1 tza de brócoli crocante con queso parmesano Fajitas de pollo con nopales (1 filete y 2 nopales) 1/2 tza de arroz a la mexicana 1 reb de aguacate	1 tza de jícamas	1 tostada de aguacate con 1 sobre de atún en agua 2 jitomates picados con un chorrito de aceite de oliva y orégano 1 tza de té
MIERCOLES	Jugo verde Huarache de nopal: 1 nopal asado con 2 reb de queso panela asado y 1 reb de pechuga de pavo, 1 reb de aguacate y 1 jitomate en cubos. 1 tza de té verde con jengibre 1 paquete de salmas	1 toronja en gajos 6 almendras	2 tzas de verduras al vapor con queso parmesano 1 filete de pescado empapelado con champiñones , cebolla y pimientos. 1 tortilla de maíz	1 tza de pepino con limón y una pizza de sal	Ensalada capresse: 2 jitomates, con 2 reb de queso panela, aceite de oliva y finas hierbas 1 reb de aguacate 1 tza de té verde
JUEVES	Jugo verde Omelette de hojas verdes: 1 huevo, con 2 tzas de verduras de hoja verde ó 2 champiñones portobello. 1 tortilla de nopal 1 tza de té verde con jengibre	1 durazno pequeño 6 nueces	Hamburguesa de portobello: 1 pan thins con 1 hongo portobello asado y gratinado con queso oaxaca, lechuga, jitomate, aguacate, cebolla y un chorrito de aceite de oliva. 1 nopal asado Agua de jamaica sin azúcar	1 tza de jícama	1 sobre de avena con linaza y chía de quaker con 1/2 tza de leche descremada 3 rollitos de pechuga de pavo. 1 tza de té verde
VIERNES	Jugo verde Chilaquiles: 1 paquete de tostadas susalia (3 pzas) en salsa roja con 1 tza de pollo deshebrado 1 tza de nopales a la mexicana 1 tza de té verde con jengibre	1 pera mediana 6 almendras	1 sobre de atún en aceite de oliva con 2 nopales cocidos en cuadritos y 1 jitomate en cuadritos. 1 paquete de salmas 1 reb de aguacate Agua de jamaica sin azúcar	10 jitomatitos cherry	2 champiñones portobello gratinados con queso oaxaca y 5 jitomatitos cherry 1 tza de té de frutos rojos
SÁBADO	Jugo verde 2 molletes con frijoles machacados, queso oaxaca y pico de gallo. (USAR 2 MITADES DE PAN THINS INTEGRAL) 1 tza de té verde con jengibre	12 uvas 4 nueces	2 tzas de verduras cocidas con cubos de queso panela Caldo tlalpeño mediano Agua de limón sin azúcar	10 varitas de apio	2 tacos de bistec asado con tortillas TOMATILLAS 2 nopales asados 1 tza de té de frutos rojos

	 DESAYUNO	 COLACIÓN	 COMIDA	 COLACIÓN	 CENA
DOMINGO	<p>Jugo verde</p> <p>2 champiñones portobello asados con 30 gr de queso panela asado (1 rebanada del tamaño de una tarjeta)</p> <p>1 tza de té verde con jengibre</p>	<p>2 mandarinas</p> <p>6 almendras</p>	<p>Alambre de pollo: 1 pechuga de pollo, pimientos de colores (amarillo, rojo, naranja)</p> <p>2 tazas de ensalada de hojas verdes con jitomate, zanahoria y vinagreta de balsámico</p> <p>1 tortilla de maíz</p>	<p>1 tza de pepinos</p>	<p>1 tza de Ensalada griega (ver en RECETARIO)</p> <p>1 tza de té verde con jengibre</p>