













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