

- 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.



DESAYUNO



COLACIÓN



COMIDA



COLACIÓN



CENA

	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
LUNES	Café con chorrito de leche santa clara deslactosada, stevia + 1 pza de pan integral bimbo cero cero con 1 cdita de crema de cacahuete o avellana sin azúcar o mermelada light.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sandwich de pan integral</li> <li>- 4 reb de jamón de pechuga de pavo + 50 grs de queso panela</li> <li>- 1/3 de aguacate</li> <li>- 1 cdita de mostaza</li> <li>- Ensalada de arúgula, y 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>- 1 cdita de aderezo balsámico y 1 cdita de aceite de aguacate</li> <li>- 1 toronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 tza de arroz al vapor o en salsa de jitomate.</li> <li>- 100 g de pechuga de pollo con cebolla pimientos rojos y verde o tipo tinga o alambre.</li> <li>- Sopa de verduras con 2/3 de pza de aguacate Hass.</li> </ul>	Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).	Licuado: 250 ml de leche lala+ proteína + 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar + 1 taza de fresas + stevia + 1 pza de pan tostado o 5 galletas marías.
MARTES	Café con chorrito de leche santa clara deslactosada, stevia + 1 pza de pan integral bimbo cero cero con 1 cdita de crema de cacahuete o avellana sin azúcar o mermelada light.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sandwich de pan integral</li> <li>- 2 huevos revueltos</li> <li>- 1/3 de aguacate</li> <li>- 1 cdita de mostaza</li> <li>- Ensalada de arúgula, y 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>- 1 cdita de aderezo balsámico y 1 cdita de aceite de aguacate</li> <li>- 1 manzana</li> </ul>	150 grs de res al cilantro y salsa verde o a la mexicana o solo asada + 2 tortillas de maíz + ensalada de espinaca, lechuga, rábano, jitomate, 1/4 de aguacate + Agua de jamaica o limón con stevia	Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).	Licuado: 250 ml de leche lala+ proteína + 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar + 1 taza de fresas + stevia + 1 pza de pan tostado o 5 galletas marías.
MIÉRCOLES	Café con chorrito de leche santa clara deslactosada, stevia + 1 pza de pan integral bimbo cero cero con 1 cdita de crema de cacahuete o avellana sin azúcar o mermelada light.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sandwich de pan integral</li> <li>- 1 lata de atún a la mexicana</li> <li>- 1/3 de aguacate</li> <li>- 1 cdita de mostaza</li> <li>- Ensalada de arúgula, y 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>- 1 cdita de aderezo balsámico y 1 cdita de aceite de aguacate</li> <li>- 1 naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 g de Filete de pescado asado</li> <li>- 1/2 tza de arroz al vapor</li> <li>- Ensalada de 1 taza de espinacas, 1/2 taza germinado 1/2 pepino y 1 mandarina en gajos</li> <li>- Aderezo 2 cdas de aceite de olivo y 1 cda de vinagre balsámico</li> </ul>	Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plato de sopa de verduras con</li> <li>- 1/2 tza de pollo deshebrado</li> <li>- 2/3 de aguacate picado</li> </ul>
JUEVES	Café con chorrito de leche santa clara deslactosada, stevia + 1 pza de pan integral bimbo cero cero con 1 cdita de crema de cacahuete o avellana sin azúcar o mermelada light.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 paquete de salmas</li> <li>- 1/3 de aguacate</li> <li>- Ensalada de lechuga, espinaca, jitomate, pepino, 100 g de queso panela light, zanahoria rallada, 4 rebanadas de rollitos de jamón de pavo</li> </ul>	- 2 Enchiladas verdes en tortilla de maíz con 1 tza de pollo deshebrado, lechuga, jitomate, 1/4 de aguacate + Sopa de espinaca o Verduras.	Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de nopales con jitomate, cebolla, cilantro</li> <li>- 100 g de queso panela picado</li> <li>Limón y sal</li> </ul>

**DESAYUNO****COLACIÓN****COMIDA****COLACIÓN****CENA**

VIERNES

Café con chorrito de leche santa clara deslactosada, stevia + 1 pza de pan integral bimbo cero cero con 1 cdita de crema de cacahuete o avellana sin azúcar o mermelada light.

- 1 sandwich de pan integral
- 100 grs de pollo a la mexicana
- 1/3 de aguacate
- 1 cdita de mostaza
- Ensalada de arúgula, y 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 cdita de aderezo balsámico y 1 cdita de aceite de aguacate
- 1 naranja

- 150 g de pescado en Ceviche con rábano, jitomate, cebolla, cilantro y pepino.
- Limón y sal
- 2 tostadas horneadas sanissimo o 4 de nopal.
- 2/3 de aguacate

Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).

- Quesadillas
- 1 tortilla de maíz o 3 de tortilla de nopal marca susalia o señor cactus con 1/2 taza de requesón o 100 grs de queso panela
- Pico de gallo
- 1/3 de pieza de aguacate

SÁBADO

1 taza de papaya con 4 cdas de queso cottage, 5 mitades de nueces + 1 huevo y 3 claras de huevo con salsa o solitos + 2 nopales asados +2 tortillas de maíz.

Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).

- 1/2 tza de sopa de lenteja o frijoles de olla
- 120 g de pechuga de pollo a la naranja o asada o guisada al gusto.
- Ensalada de calabacitas a la mexicana + 5 papitas cambray.

gelatina light, pepino, zanahoria rallada, jicama.

Licuado: 250 ml de leche lala+ proteína + 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar + 1 taza de fresas + stevia + 1 pza de pan tostado o 5 galletas marías.

DOMINGO

2 taquitos caseros con 100 grs de bistec o cecina asada sin grasa.

Jugo verde: 1/2 taza de piña ó 1 manzana chica ó 1/2 toronja + 1/4 de pza de pepino + 1 rama de apio + limón + jengibre 1 cm + 1 puño de espinacas + 1 nopal + agua opcional (puede ir en licuadora o extractor).

150 grs de pechuga, lomo de res o cerdo, pescado, salmón (asado) + Verduras al vapor o ensalada+ (NO ARROZ, NI PASTA, NI POSTRES) + Gelatina light + Agua de jamaica o limón con stevia + 2 tortillas de maíz + 1/2 pza de aguacate + 1 taza de zanahoria rallada con pepino.

Frappe saludable: 1 taza de mango, hielo, stevia, tajín, limón + 3 tazas de palomitas caseras con sal de mar.

Licuado: 250 ml de leche lala+ proteína + 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar + 1 taza de fresas + stevia + 1 pza de pan tostado o 5 galletas marías.