

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
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> - Omelette de 3 huevos y 4 claras - Espinaca Fileteada y jitomates cherry - 2 quesadillas de requeson 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 almendras - 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tza de arroz salvaje - 250 g de pechuga de pollo con cebolla pimientos rojos y verdes. - Sopa de verduras con 2/3 de pza de aguacate Hass. - 1 tortilla 	Ensalada : <ul style="list-style-type: none"> - 2 tazas de espinacas - 1 taza de fresas rebanadas - 2 cdas de aceite de olivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar + 250 ml de Leche lala 70% proteína Plata + 2 Medidas de Proteínas baja en Carbs (ISOPURE GNC) + 4 fresas o 1/2 plátano
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Enchiladas o enfrijoladas sin freir con 1 1/2 tazas de Pollo deshebrado, lechuga, cebolla, rábano y 1/4 de aguacate - 1 manzana verde 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Pepino, zanahoria y jicama rallada - 10 mitades de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de sopa de lentejas - 250 de de Bistec de Res preparado tipo alambre - Utilizar 1 cdita de aceite de olivo - Ensalada de 1/2 taza de betabel cocido y calabacitas - 3 tortilla 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 rice cakes - 5 cdas de queso cottage - 1 taza de pepinos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar + 250 ml de Leche lala 70% proteína Plata + 2 Medidas de Proteínas baja en Carbs (ISOPURE GNC) + 4 fresas o 1/2 plátano
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> - Omelette de 3 huevos y 4 claras - Espinaca Fileteada y jitomates cherry - 2 quesadillas de requeson 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 almendras - 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - 300 g de Filete de Pescado asado o empapelado con calabacita, cebolla y champiñones - Ensalada de 1 taza de espinacas, 1/2 taza germinado 1/2 pepino y 1 mandarina en gajos - Aderezo 2 cdas de aceite de olivo y 1 cda de vinagre balsámico - 2 tostadas horneadas - 1/2 taza de arroz salvaje 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan tostado - 1 cda de mantequilla de maní - 1 mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar + 250 ml de Leche lala 70% proteína Plata + 2 Medidas de Proteínas baja en Carbs (ISOPURE GNC) + 4 fresas o 1/2 plátano
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Enchiladas o enfrijoladas sin freir con 1 1/2 tazas de Pollo deshebrado, lechuga, cebolla, rábano y 1/4 de aguacate - 1 manzana verde 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Pepino, zanahoria y jicama rallada - 10 mitades de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 g de Bistec de Res encebollado con champiñones y 1 papa mediana asada en cubos - Sopa de Verduras - 2 tortillas 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 manzana - 3 rices cake - 1 cda de crema de cacahuete orgánica 	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar + 250 ml de Leche lala 70% proteína Plata + 2 Medidas de Proteínas baja en Carbs (ISOPURE GNC) + 4 fresas o 1/2 plátano
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> - Omelette de 3 huevos y 4 claras - Espinaca Fileteada y jitomates cherry - 2 quesadillas de requeson 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 almendras - 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 g de Pollo tipo tinga - 4 tostadas horneadas - 2/3 de aguacate - Sopa de Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada Capresse 1 jitomate - 35 g de queso mozzarella - 1 cdita de aceite de olivo - Orégano y sal 	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar + 250 ml de Leche lala 70% proteína Plata + 2 Medidas de Proteínas baja en Carbs (ISOPURE GNC) + 4 fresas o 1/2 plátano
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> - 4 tazas de Totopos horneados preparados tipo chilaquiles - 2 taza de Pollo deshebrado - 1/2 de aguacate - 3 cdas de frijoles de la olla 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 licuado con leche light - 10 nueces - 1/2 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 g de Corte de carne de Res o Pechuga de Pollo o Pescado - Ensalada de la seccion recetas. - 2 cdas de aceite de olivo + 2 cdas de vinagre balsamico - 1 taza de arroz al vapor o 1 papa asada 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de pepino - 2 tazas de palomitas naturales caseras 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 latas de Atún a la mexicana - 1 1/2 cdita de mayonesa light - 3 tostada horneada
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> - Quesadillas - 3 tortilla de maíz con 1 1/2 taza de Pollo deshebrado + 80 g de queso oaxaca + salsa de pico de gallo + 1/2 de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> - Gajos de 1 toronja - 10 almendras 	COMIDA LIBRE EVITANDO SALIR DEMASIADO DEL PLAN	<ul style="list-style-type: none"> - 4 tortitas de arroz inflado - 2 cda de crema de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 g de Pechuga asada a la pimienta - 2 tortillas - Ensalada de Nopales a la mexicana