

Recomendaciones Generales

- En tus comidas prefiere asado al menos 4 de 7 días
- Elige guisados a base de salsas ligeras e incluye verduras
 - Evita todo tipo de azúcares simples
- El orden de los factores no altera el producto; si no puedes realizar alguna comida por tiempo ingiérela más tarde pero no la omitas
 - Dale variedad a tus comidas agregando diferentes opciones de verduras, fomenta la creatividad en este punto
 - Añade agua de limón o jamaica con stevia

	 DESAYUNO	 COLACIÓN	 COMIDA	 COLACIÓN	 CENA
LUNES	Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, 1 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage, canela, vainilla y stevia + 1 Pza de pan integral con 1 cda de crema de cacahuete.	1 thin integral con 4 rebanadas de pechuga de pavo, 30 grs de queso panela, germen, espinaca, lechuga, jitomate, 1/4 de aguacate.	150 grs de Salmón o pescado puede ir empapelado o al chipotle o en salsa de jitomate o solo asado o con mostaza + 1/2 taza de arroz o quinoa al vapor con verduritas picadas finamente o solito + Ensalada de berros, lechuga, espinaca, zanahoria rallada, jitomate, pepino, 1/4 de aguacate + Agua libre (ver opciones en Recetas en la app) + 2 tortitas de arroz integral con mermelada sin azúcar.	1 cda de crema de cacahuete o almendra sin azúcar con 2 tortitas de arroz integral.	1 lata de atún en agua con 1/4 de aguacate o 1 cdita de mayonesa con aceite de oliva o 1 cdita de aceite de oliva (puedes agregar lechuga, pepino, jitomate, cebolla y cilantro opcional o alguna otra verdura) + 1 paquete de salmas.
MARTES	Omelette: 1 huevo y 3 claras con espinaca o ejotes o champiñón o solo revueltos o estrellados o duros o hervidos + Nopal asado o Chayote al vapor + 1 tortilla a mano o 2 de tortillería + Té o Café con stevia opcional.	2 guayabas o 1/2 taza de mango o 1 taza de papaya ó 1 taza y media de sandía + pepino sin semilla o apio.	150 grs de carne molida tipo tortitas de carne o albóndigas o Bistec asado a la plancha + 1/2 taza de frijol de olla o Sopa de lentejas + Sopa de verduras o crema saludable de verduras (ver recetas en app) o Verduras al vapor + Agua libre (ver opciones en Recetas en la app).	1 taza de jicama con zanahoria rallada.	Salpicón de pollo: lechuga, jitomate, cilantro, cebolla opcional, 150 grs de pollo desmenuzado, 1/4 de aguacate o 1 cdita de aceite de oliva, puedes agregar pimienta, sal de mar, vinagre balsámico.
MIÉRCOLES	Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, 1 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage, canela, vainilla y stevia + 1 Pza de pan integral con 1 cda de crema de cacahuete.	1 manzana escolar + 1 bolsita de atún en agua o con verduras.	Sopa de espinaca o champiñones o elegir ensalada del Recetario o Nopales a la plancha + 170 grs de pechuga de pollo bañado en salsa verde o roja + ¼ de taza de guacamole con 5 tostadas horneadas de nopal marca señor cactus o nopalia + Agua libre (ver opciones en Recetas en la app).	15 almendras + gelatina light.	1 sandwich integral con 100 grs de pollo desmenuzado, lechuga, espinaca, germen, jitomate, 1/4 de aguacate, opcional mostaza y chipotle + Agua libre (ver opciones en Recetas en la app).
JUEVES	Enchiladas saludables o enfrijoladas: 2 tortillas de maíz sin freír la tortilla o 4 de nopal rellenas de 150 grs de pollo desmenuzado revueltas en salsa verde o roja hervida, acompañar con lechuga, cebolla y jitomate opcional + 1/2 pza de aguacate + Agua del recetario	1/2 taza de queso cottage o yogurt griego natural sin azúcar con 1 taza de fresas picadas o de papaya + 1/4 de taza de amaranto.	Bowl de Arroz saludable: 1/2 de taza de arroz salvaje o basmati o integral combinado con calabacita, brocoli, germen de soya, espinaca, cebolla, pimiento picado, 1 cda de soya baja en sodio + ¼ de aguacate ó 1 cdita de aceite de oliva para saltar tus verduras y/o proteína: 150 grs de camarones o pollo o pescado en cuadrillos, mezclar tipo bowl + Agua libre (ver opciones en Recetas en la app).	1 barra de chocolate turín sin azúcar + gelatina light.	Ensalada de lechuga, espinaca, germen, pepino, zanahoria rallada, 100 grs de pechuga asada en fajitas a la plancha, 1/4 de aguacate, pepino, 1 paquete de salmas.
VIERNES	Huevos rancheros o en salsa : 1 huevo y 3 claras estrellados revueltos en salsa roja o verde + 3 pzas de tortilla de maíz con 1 cdita de aceite de oliva + Nopal asado o Chayote al vapor + Té o Café con stevia opcional.	20 grs de fruta deshidratada o arándanos + 15 pistaches ó 30 grs de cacahuete ó 1 paquete de mafer premium individual energy mix o protein mix.	1 taza de Sopa de lentejas o lentejas cocidas con ensalada de espinaca, kale, berro, jitomate picado, 1 cdita de aceite de oliva + 150 grs de Pechuga o pescado al romero o cilantro o solo asado + Chayote y calabaza al vapor + Ensalada de germen, berros, limón y sal de mar + NutriAgua o Agua natural.	Gelatina light + apio o pepino sin semilla.	1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage con 15 almendras o 20 grs de nuez picada, canela y stevia opcional + 1 manzana grande picada.

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

Hot cakes saludables: 1 huevo y 4 claras, 1/2 plátano o 1/2 manzana rayada, canela, vainilla y stevia opcional, 1/2 de taza de avena, 1 cdita de royal, chorrito de leche de almendra sin azúcar o agua revolver y al sartén formando hot cakes, acompañar de 1 cda de crema de cacahuete sin azúcar o almendra + Mermelada s/azúcar Smuckers o miel sin azúcar karo light libre.

Jicama con zanahoria rallada 1 taza.

200 grs Arrachera o New York o Picaña o cualquier corte de carne asado o a las brasas, Nopales a la mexicana o asados con pimientos y cebollas + 3 tortillas de maíz

Gelatina light + apio o pepino sin semilla.

Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, canela, vainilla y stevia + 1 taza de yogurt griego sin azúcar.

DOMINGO

Omelette: 1 huevo y 4 claras con espinaca o ejotes o champiñón o solo revueltos o estrellados o duros o hervidos + Nopal asado o Chayote al vapor + 1 tortilla a mano o 2 de tortillería + Té o Café con stevia opcional.

Snack - 100 kcal (ver opciones en la App).

Comida Saludable libre (Recuerda elegir mejores opciones puedes comer fuera de casa o optar por preparar alguna receta saludable y compartir con tu familia), se moderado en tus porciones.

Snack -200 kcal (ver opciones en la App).

Repite la Cena que más te haya gustado.