






**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 ingiere la 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	Huevos rancheros o en salsa : 3 huevos enteros estrellados revueltos en salsa roja o verde + 2 pzas de tortilla de maíz con 1 cdita de aceite de oliva + Nopal asado o Chayote al vapor + Té o Café con stevia opcional + Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, sin yogurt , agregar 2 medidas de proteína.	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.	4 tostadas horneadas sanissimo + 200 grs de carne molida tipo picadillo o tortitas de carne + Verduras al vapor ó Ensalada (puedes elegir opciones de la APP sección ensaladas) + Agua natural (puedes ver opciones libres en la APP opción AGUAS, INFUSIONES.		2 latas 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	1 thin integral con 4 rebanadas de pechuga de pavo, 30 grs de queso panela, germen, espinaca, lechuga, jitomate, 1/4 de aguacate.+ Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, sin yogurt , agregar 2 medidas de proteína.	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 arroz al vapor o salvaje o quinoa + 250 grs de pescado empapelado o a la plancha o asado + Verduras al vapor ó Ensalada (puedes elegir opciones de la APP sección ensaladas) + Agua natural (puedes ver opciones libres en la APP opción AGUAS, INFUSIONES.		3 tortillas de nopal marca señor cactus o sanissimo o sanonopal ó 1 de maíz + 150 grs de pechuga asada tipo alambre con pimientos, cebolla, nopales, acompañar con 1/4 de aguacate preparado tipo guacamole.
MIÉRCOLES	Huevos rancheros o en salsa : 3 huevos enteros estrellados revueltos en salsa roja o verde + 2 pzas de tortilla de maíz con 1 cdita de aceite de oliva + Nopal asado o Chayote al vapor + Té o Café con stevia opcional + Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, sin yogurt , agregar 2 medidas de proteína.	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.	2 paquetes de salmas+ 200 grs de pavo o pechuga a la mexicana + Verduras al vapor ó Ensalada (puedes elegir opciones de la APP sección ensaladas) + Agua natural (puedes ver opciones libres en la APP opción AGUAS, INFUSIONES.		1 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage con 20 almendras o 30 grs de nuez picada, canela y stevia opcional + 1/2 manzana grande picada o 1/2 plátano o 1 taza de fresas.
JUEVES	1 thin integral con 4 rebanadas de pechuga de pavo, 30 grs de queso panela, germen, espinaca, lechuga, jitomate, 1/4 de aguacate.+ Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, sin yogurt , agregar 2 medidas de proteína.	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.	4 tostadas horneadas sanissimo + 250 grs de ceviche de pescado o atún con verduras sin catsup + 1/4 de aguacate + 1 cdita de aceite de oliva + Verduras al vapor ó Ensalada (puedes elegir opciones de la APP sección ensaladas) + Agua natural (puedes ver opciones libres en la APP opción AGUAS, INFUSIONES.		Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage, canela, vainilla y stevia + 1 Medida de proteína (ver recetario para ver marcas permitidas de suero de leche).
VIERNES	Huevos rancheros o en salsa : 3 huevos enteros estrellados revueltos en salsa roja o verde + 2 pzas de tortilla de maíz con 1 cdita de aceite de oliva + Nopal asado o Chayote al vapor + Té o Café con stevia opcional + Smoothie: 250 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 taza de fresas o moras congeladas, sin yogurt , agregar 2 medidas de proteína.	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 papa asada con 1 cdita de aceite de oliva, romero y/o pimienta, sal de mar + 250 grs de salmón o camarón tipo brochetas con vegetales a la parrilla (sin tocino) + Verduras al vapor ó Ensalada (puedes elegir opciones de la APP sección ensaladas) + Agua natural (puedes ver opciones libres en la APP opción AGUAS, INFUSIONES.		1 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage con 20 almendras o 30 grs de nuez picada, canela y stevia opcional + 1/2 manzana grande picada o 1/2 plátano o 1 taza de fresas.

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

Hot cakes saludables: 3 huevos y 3 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.

Jugo verde opcion del recetario ver lista.

300 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 + 2 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, 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar o queso cottage, canela, vainilla y stevia + 1 Medida de proteína (ver recetario para ver marcas permitidas de suero de leche).

**DOMINGO**

Enfrijoladas saludables: 4 tortillas de maíz sin freír la tortilla 200 grs de pollo desmenuzado revueltas en salsa verde o roja hervida, 1/2 taza de frijol de olla molido, acompañar con lechuga, cebolla y jitomate opcional + ¼ de aguacate + Agua del recetario ver ideas en recetario.

Jugo verde opcion del recetario ver lista.

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.