






**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	Omelette de 3 huevos y 3 claras a la mexicana o en salsa roja o verde 3 tortillas de maíz.	- 15 almendras - 1 plátano	250 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 + 3 tortillas de maíz + 1/4 pza de aguacate + 1 taza de zanahoria rallada con pepino.	Snack - 200 kcal	- 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	- 4 Enchiladas o enfrijoladas sin freir con 1 1/2 tazas de Pollo deshebrado, lechuga, cebolla, rábano y 1/4 de aguacate	- Ensalada de Pepino, zanahoria y jicama rallada - 10 mitades de nueces	- Sopa de Espinacas - 250 g de Pechuga de Pollo asada a la Parrilla con mostaza - 1 taza de arroz - verduras al vapor	- 3 rice cakes - 5 cdas de queso cottage - 1 taza de pepinos.	- 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	Omelette de 3 huevos y 3 claras a la mexicana o en salsa roja o verde 3 tortillas de maíz.	- 15 almendras - 1 plátano	300 g de Filete de pescado asado con 1 cda de miel de abeja, jugo de 2 limones y romero fresco + Ensalada de lechuga, pimientos, cebolla y jitomate + 1 taza de puré de camote casero sin grasa o papa asada.	- 1 pan tostado - 1 cda de mantequilla de maní - 1 mandarina	- 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	- 2 Sándwichs de pan cero cero Bimbo de 200 g de pollo, 1/2 de aguacate y verduras al gusto - 1 manzana verde	- Ensalada de Pepino, zanahoria y jicama rallada - 10 mitades de nueces	Sopa de chayote con poro + 250 g de Pechuga de pollo en fajitas en salsa de chile morita + rajas con 1 lata de elotitos 50g + cebolla + 2 tortillas	- 1 manzana - 3 rices cake - 1 cda de crema de cacahuete orgánica	- 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	1 taza de melon con 3 cdas de queso cottage + 2 huevos y 3 claras con jitomatitos cherry y cebolla + 2 tortillas de maíz.	- 15 almendras - 1 plátano	1 taza de sopa de lentejas o de habas + 250 g de pechuga encebollada con rajas + 30 g de queso panela .	Snack - 200 kcal	- 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	Hot cakes de avena: 4 huevos, 1 plátano, 1/2 taza de avena, 3 cditas de chía, chorrito de leche de almendra sin azúcar, revolver bien y al sartén, agregar 3 cdas de Mermelada casera sin azúcar.	- Smoothie 1 Medida de Proteína baja en Carbs + 4 fresas o 1/2 plátano + 5 almendras	250 g de Corte de corte de carne de res o Salmón + 3 papitas cambay asadas + sopa de verduras + 3 tortillas de maíz.	- 1 taza de pepino - 2 tazas de palomitas naturales caseras	200 grs de pechuga a la plancha+ 1/2 taza de arroz o quinoa+ brocoli al vapor
DOMINGO	Elige tu Desayuno favorito de la lista de Recetas en la sección de la APP-->Opción Desayunos.	- Gajos de 1 toronja - 10 almendras	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.	- 4 tortitas de arroz inflado - 2 cda de crema de cacahuete	250 g de Pechuga asada a la pimienta - 2 tortillas - Ensalada de Nopales a la mexicana