

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.



Omelette - 2 claras de huevo 3 cdas de requesón - Utilizar 1 cdita de aceite de olivo - 1 taza de espinacas cocidas - 1 pan tostado integral - 1 taza de fresas picadas

O

2 dobladitas de jamón - 2 reb de pechuga de pavo rellenas de 60 g de queso Oaxaca light - Utilizar 1 cdita de aceite - Salsa de jitomate - Guarnición 1 tza de nopales - 1/2 vaso de jugo de naranja con agua - 1 paquete de salmas

O

Huaraches de nopales - 2 pzas de nopal asado con 120 g de queso panela a la plancha - Utilizar 1 cdita de aceite - Salsa verde o rojo al gusto - 1 tostada horneada - 1 toronja



- 3/4 de taza de yogurt natural light - 1 taza de fresas - 1 1/5 cda de coco rallado

O

- 3/4 taza de yogurt natural light - 1 mango manila picado - 2 cdas de chía - 5 almendras

O

Licuada - 1 vaso de leche light - 1/2 plátano - 4 cdita de ajonjolí



- 120 g de pescado - 1/3 tza de arroz integral - 1/2 taza de frijoles de la olla - 2 tza de verduras mixtas asadas - 2/3 pza de aguacate hass

O

- 90 de pechuga de pollo en fajita asada - 4 cdita de salsa pesto - 1/3 tza de pasta integral - 1/2 tza de lentejas en ensalada con jitomate, perejil, cebolla, limón, sal y 1 cdita de aceite de olivo. - 2 tza de sopa de verduras

O

- 90 g de filete de res - 1 tortilla - 1/2 tza de garbanzos en ensalada - Ensalada de lechuga, jitomate cherry, pepino, zanahoria rallada y 1/2 tza de garbanzos cocidos. - 2 cda de aceite de olivo y 2 cda de vinagre balsámico.



- 3 rice cake - 2 cdita de mantequilla de cacahuete

O

- 1 tostada horneada - 1/3 de aguacate machado con sal de mar

O

- 3/4 tza de avena cocida en agua con canela - 10 almendras



- 60 g de queso Oaxaca - 1 tza de champiñones guisados con cebolla. - Utilizar 1 cdita de aceite

O

- 1 sobre de atún en agua con jitomate, cebolla, rábano y cilantro. - Utilizar 1 cda de mayonesa light.

O

Ensalada de surimi - 2 barra de surimi con 1/2 taza de zanahoria rallada, jitomate, cebolla morada y apio. - Utilizar 1 cda de mayonesa light.