

Tiempos	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
Desayuno 1 vaso de agua antes y después de cada comida	Sincronizadas de espinaca 3 tortitas rellenas de ½ taza de espinaca cocida, 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo y 40 g de queso panela y 1/3 de aguacate 1 taza de té verde o café sin azúcar	Avena ½ taza de avena cocida con agua, 1 cucharadita de canela, 1 cucharada y media de semillas de calabaza y 1 manzana verde pequeña picada + 1 cucharadita de linaza 1 taza de té verde	Omelette de espinaca 2 huevos con ½ taza de espinaca cocinada con 1 cucharadita de aceite ½ taza de frijoles de bola 1 taza de té verde	Hot cakes ½ taza de avena molida con 100 ml de leche descremada, 5 g de mantequilla, 1 plátano y 1 huevo 2 cucharaditas de miel karo 1 taza de té verde con canela
Colación media mañana	½ plátano con 1 pieza de yogur sin azúcar	1 taza de papaya con 1 pieza de yogur sin azúcar	½ plátano con 1 pieza de yogur sin azúcar	
Comida 1 vaso de agua antes y después de cada comida	Ensalada de atún o pollo 90 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1 cucharada de mayonesa light, 2 cucharadas de yogur sin azúcar, 1 taza de verduras cocidas o enlatadas (chicharos, zanahoria y brócoli) 1 paquete de salmas o 2 tostadas 2 vasos de agua de Limón con 1 cucharadita de semillas de chía	Pollo con rajas 60 g de pollo desmenuzado con 1 chile poblano, 1/3 de cebolla, 40 g de queso panela + 1 cucharada de crema baja en grasas (cocinar con 1 cucharada de aceite) ½ taza de frijoles de bola o lentejas y 2 tostadas sanísimo 2 vasos de agua de Limón con 1 cucharadita de semillas de chía	Pechuga de pollo a la plancha 120 g de pechuga de pollo a la plancha Ensalada: 2 tazas de espinaca, 1 tomate, ½ de pepino + 2 cucharaditas de aceite de oliva ½ taza de arroz integral (100 g) 2 vasos de agua de Limón con 1 cucharadita de semillas de chía	Carne de res con champiñones 120 g de carne de res magra 90/10 con ½ taza de champiñones, cocinar con 1 cucharadita de aceite ½ taza de arroz integral (100 g) 2 vasos de agua de Limón con 1 cucharadita de semillas de chía
Colación	1 taza de piña	1 manzana roja	1 taza de piña	1 manzana roja
Cena 1 vaso de agua antes y después de cada comida	Tostadas de queso 2 tostadas sanísimo, ½ de frijoles de bola (no refritos) + 80 g de queso panela + 1 tomate picado con 1 cucharadita de aceite de oliva como aderezo 1 taza de té de manzanilla	Tostadas de pollo 2 tostadas sanísimo con 1 cama de aguacate, 60 g de pollo desmenuzado + lechuga y tomate al gusto (suficiente) 1 taza de té de manzanilla	Molletes 1 rebanada de pan (tostar), untar 4 cucharadas de frijoles de bola (no refritos), 80 g de queso panela y ½ taza de pico de gallo con zumo de limón 1 taza de té de manzanilla	Quesadillas al comal 2 tortillas de nopal con 80 g de queso panela + 1 cucharada de aceite de oliva o 1/3 de aguacate 1 taza de pepino o ½ taza de pico de gallo 1 taza de té de manzanilla

Indicaciones para preparar comida

- Lávate muy bien las manos con agua y jabón antes de preparar y consumir los alimentos.
 - Utiliza tablas de cortar separadas para preparar carne y pescado crudos, y otra para frutas y vegetales.
 - Cocina los alimentos a la temperatura recomendada (120° C)
 - Mantén los productos perecederos refrigerados o congelados y presta atención a las fechas de vencimiento.
 - Elimina los restos de comida de una manera higiénica y recicla los envases apropiadamente, para evitar la acumulación de desechos que puedan atraer plagas.
 - Utiliza siempre utensilios y platos limpios.
- Procura que antes de que tú y tu familia ingieran algún alimento, se hayan lavado perfectamente bien las manos.



DIRECCION

Plaza Laguna

CONTACTOS

(833) 339 06 53

gina_leifer@outllok.com

REDES SOCIALES

@nutriologaginaleiva

Nutriologa Gina Leiva Fernandez

Consejos para ingerir menos cantidad de sodio:

- Cuando cocine, intente utilizar poca cantidad de sal.
- No ponga el salero en la mesa, evitará así la tentación de echar más.
- Condimente las comidas con distintas especies como pimienta, hierbas aromáticas, ajo fresco, para aumentar el sabor de las comidas.
- Evite consumir alimentos enlatados.
- Disminuya el consumo de salchicha, chorizo o cualquier otro embutido.
- Limite el consumo de los frutos secos, ya que contienen mucho sodio (cacahuètes, almendras, nueces, etc.)
- Evite el consumo de salsas de tomate, ketchup, mostaza o cuadritos de pollo.

Opciones para hacer el jugo verde de la mañana

1. Elige 1 o 2 verduras base: Zanahoria, pepino, brócoli, apio, calabaza, nopal, col, perejil, etc.
2. Selecciona de 1 a 2 hojas verdes: Kale, espinaca, lechuga, acelga, rúcula, etc.
3. Escoge el jugo de una fruta para endulzar: Manzana, piña, fresa, pera, moras, plátano, etc.
4. Licua con agua todos los ingredientes hasta integrarlos completamente.



DIRECCION

Plaza Laguna

CONTACTOS

(833) 339 06 53

gina_leifer@outllok.com

REDES SOCIALES

@nutriologaginaleiva

Nutriologa Gina Leiva Fernandez



Recomendaciones

1. Las verduras son ilimitadas
2. La papa y los elotes no son verduras
3. 1 o 2 veces por semana cambiar la porción de espárragos
4. Solo usar Stevia o azúcar del monje para endulzar
5. Las tostadas y tortillas se pueden cambiar por tortillas delgadas
6. Aderezos: limón, aceite balsámico o aceite de oliva
7. Tomas 2 litros y medio entre agua natural, de Jamaica, infusiones, café negro endulzado con Stevia

Suplementación recomendada

Omega 3 por su efecto antioxidante

Probióticos en caso de no haberlos tomado para fortalecer la flora intestinal y el aparato digestivo

Alimentos libres de energía (A pesar de que estos alimentos se consideran libres de energía, deben comerse con moderación)

Ajo en polvo
Agua mineral
Albahaca
Alcaparras
Café americano
Caldo de pollo
Canela
Cebollín
Chicle sin azúcar

Cocoa en polvo
Curry
Extracto de vainilla
Flor de Jamaica
Gelatina de dieta
Jengibre
Manzanilla
Vinagre balsámico 1 cdita



DIRECCION

Plaza Laguna

CONTACTOS

(833) 339 06 53

gina_leifer@outllok.com

REDES SOCIALES

@nutriologaginaleiva

Nutriologa Gina Leiva Fernandez