

Nombre del paciente:

Jesica López González

PLAN DE ALIMENTACIÓN 06

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	Dulce de zanahoria Avena en hojuelas- 1/2 taza Zanahoria rallada cruda-1/2 taza Yogurt griego- 4 cucharadas Chía- 1 cucharada Almendra fileteada- 1 cucharada Mezcla todos lo ingredientes y disfruta Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- ½ tallo Espinacas- ½ taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 ½ tazas	Ensalada navideña Espinaca-1 taza Betabel rallado- 1/3 de taza Lechuga- ½ taza Nuez de la india- 1/3 de taza Uvas verdes- 5 piezas Jitomate cherry- 7 piezas Queso panela en cubos- ¼ de taza Huevo estrellado- 1 pieza Té- 1 taza	Jengibre toast Pan bimbo cero- 2 rebanadas Huevo- 1 pieza Vainilla al gusto Jengibre rallado- 1 cucharadita Leche- 6 cucharadas Mezcla los ingredientes y sumerge el pan, colócalo en un sartén pre calentado y cóselos por ambos lados. Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- ½ tallo Espinacas- ½ taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 ½ tazas	Dulce de zanahoria Avena en hojuelas- 1/2 taza Zanahoria rallada cruda-1/2 taza Yogurt griego- 4 cucharadas Chía- 1 cucharada Almendra fileteada- 1 cucharada Mezcla todos lo ingredientes y disfruta Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- ½ tallo Espinacas- ½ taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 ½ tazas	Jengibre toast Pan bimbo cero- 2 rebanadas Huevo- 1 pieza Vainilla al gusto Jengibre rallado- 1 cucharadita Leche- 6 cucharadas Mezcla los ingredientes y sumerge el pan, colócalo en un sartén pre calentado y cóselos por ambos lados. Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- ½ tallo Espinacas- ½ taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 ½ tazas	Huevo con salchicha Clara de huevo- 3 piezas Salchicha de pavo- 1 pieza Tortilla nopalía- 2 piezas Jugo verde Super food (vegetalistas)– 1 taza Jugo de 2 naranjas Pepino- 1/3 de pieza Agua- 1 taza Fruta picada- 1 taza
Colación	Espinaca- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Pollo en hebras- 1/3 de taza	Pepino en rodajas- 1 taza Cacahuates- 1/3 de taza	Yogurt- 1 pieza Almendras- 14 piezas	Zanahoria rallada- 1 taza Yogurt- 1 pieza	Pepino picado- 1 pieza Cacahuate natural- ¼ de taza Tajín y limón al gutso	Espinaca- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Pollo en hebras- 1/3 de taza
Comida	Filete de pescado- 1 pieza Pasta cocida-2/3 taza Verduras- 1 taza Aguacate- 1/3 de pieza Queso panela- 2 rebanadas Tortilla de maíz- 2 piezas	Pollo al gusto- pierna de pollo sin piel- 1 pieza Verduras- 1 taza Sopa de pasta- 2/3 taza Tortilla- 2 piezas Aguacate- 1/3 de pieza	Carne de cerdo molida cocida- 1/3 taza Arroz cocido- 2/3 de taza Verduras al gusto- 1 ½ tazas Tortilla- 2 piezas Aguacate- 1/3 de pieza	Pollo al gusto- pierna de pollo sin piel- 1 pieza Verduras- 1 taza Arroz cocido- 1/3 taza Tortilla- 2 piezas Aguacate- 1/3 de pieza	Filete de pescado- 1 pieza Pasta cocida-2/3 taza Verduras- 1 taza Aguacate- 1/3 de pieza Queso panela- 2 rebanadas Tortilla de maíz- 2 piezas	Alubias- 1/2 taza (puedes cambiar de leguminosa) Queso panela- 1 rebanada regular Tortilla- 2 piezas Verduras al gusto- 1 ½ tazas Almendra fileteada- 2 cucharadas
Colación	Zanahoria rallada- 1 taza Yogurt- 1 pieza	Yogurt- 1 pieza Almendras- 14 piezas	Espinaca- 1 taza Manzana en cubos- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Pollo en hebras- 1/3 de taza	Pepino en rodajas- 1 taza Cacahuates- 1/3 de taza	Yogurt- 1 pieza Almendras- 14 piezas	Zanahoria rallada- 1 taza Yogurt- 1 pieza
Cena	Huevo con salchicha Clara de huevo- 3 piezas Salchicha de pavo- 1 pieza Tortilla nopalía- 2 piezas Jugo verde Super food (vegetalistas)– 1 taza Jugo de 2 naranjas Pepino- 1/3 de pieza Agua- 1 taza Fruta picada- 1 taza Té- 1 taza	Tapioca frutal Tapioca hidratada-1/4 de taza Frambuesas- ¼ de taza Fresas rebanadas- 5 piezas Yogurt- 1 pieza Almendra fileteada- 1 cucharada Verduras al gusto- 1 taza Huevo estrellado- 1 pieza	Tostados dulces Pan tostado- 2 rebanadas Queso cottage- 2 cucharadas Fresas rebanadas- 8 piezas Almendra fileteada- 1 cucharada Jugo verde Super food (vegetalistas)– 1 taza Jugo de 2 naranjas Pepino- 1/3 de pieza Agua- 1 taza Té- 1 taza	Ensalada navideña Espinaca-1 taza Betabel rallado- 1/3 de taza Lechuga- ½ taza Nuez de la india- 1/3 de taza Uvas verdes- 5 piezas Jitomate cherry- 7 piezas Queso panela en cubos- ¼ de taza Huevo estrellado- 1 pieza Té- 1 taza	Dulce de zanahoria Avena en hojuelas- 1/2 taza Zanahoria rallada cruda-1/2 taza Yogurt griego- 4 cucharadas Chía- 1 cucharada Almendra fileteada- 1 cucharada Mezcla todos lo ingredientes y disfruta Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- ½ tallo Espinacas- ½ taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 ½ tazas	Jengibre toast Pan bimbo cero- 2 rebanadas Huevo- 1 pieza Vainilla al gusto Jengibre rallado- 1 cucharadita Leche- 6 cucharadas Mezcla los ingredientes y sumerge el pan, colócalo en un sartén pre calentado y cóselos por ambos lados. Jugo verde Pepino- 1/3 de pieza sin cascara Apio- ½ tallo Espinacas- ½ taza Jugo de 2 naranjas Agua- 1 ½ tazas

¡Importante!

1. Respetar las cantidades establecidas.
2. Comer solo lo que está en el plan de alimentación.
3. Realizar los 5 tiempos de comida.
4. Beber 2.5 litros de agua natural al día.
5. Beber media botella de electrolitos diluidos con agua.
6. Realizar ejercicio aeróbico- 30 minutos al finalizar el ejercicio de fuerza.
7. Ejercicio anaeróbico- 70 minutos.