

Día Hr:	Desayuno 7-9 am	Comida 1-3 pm	Cena 7-9 pm
1	Hot cakes de avena + huevo con champiñón ½ taza de avena en hojuelas + 1 plátano + 1 pieza de huevo *añadir canela y vainilla al gusto -preparar con 1 ½ cda de mantequilla Huevo revuelto con champiñón 1 pieza de huevo + ½ taza de champiñón crudo rebanado + ¼ taza de cebolla + ¼ chile	Pechuga de pollo con vegetales 90 gr de pechuga de pollo + 1 taza de brócoli + ½ tza de champiñón + ¼ taza de cebolla + ¼ de chile *añadir hierbas finas al gusto ¾ taza de arroz cocido + 1 ½ cda de mantequilla	Ensalada de atún 2/3 lata de atún ó 60 gr de atún fresco + 1 ½ taza de lechuga + ½ tza de zanahoria + 1 pieza de pepino + ¼ tza de cebolla 8 galletas saladas Licudo: 1 taza de leche entera + 1 fruta + 2 cdas de crema de cacahuete + 3 cdas de amaranto ó 5 galletas maria
2	Calabacitas con queso 1 ½ pieza de calabaza + ¼ tza de cebolla blanca + 80 gr de queso 2 piezas de tortillas de maíz 1/3 pieza de aguacate Licudo: 1 taza de leche entera + 1 fruta + 2 cdas de crema de cacahuete + 3 cdas de amaranto ó 5 galletas maria	Tostadas de carne deshebrada 4 tostadas horneadas + 90 gr de carne deshebrada + (lechuga, tomate, cebolla, pepino) 1/3 pieza de aguacate 1 taza de consomé de res	Quesadillas de maíz 2 tortillas de maíz + 80 gr de queso 1/3 pieza de aguacate 1 pieza de tomate rebanado + 1 pieza de chile morrón ó pepino + limón y tajín 1 fruta
3	Omelette con vegetales 1 pieza de huevo entero + 1 taza de pimientos rebanados + 40 gr de queso (guisar con 1 ½ cda de mantequilla ó 1 cda de aceite de oliva) 1/3 pieza de aguacate 2 rebanadas de pan integral ó 2 tortillas de maíz Licudo: 1 taza de leche entera + 1 fruta + 2 cdas de crema de cacahuete + 3 cdas de amaranto ó 5 galletas maria	Pasta con camarón y vegetales 1 taza de espagueti cocido ó 60 gr de espagueti crudo + 15 piezas de camarón + 1 taza de brócoli + ½ tza de champiñón + ¼ de cebolla picada *preparar con ajo, limón, sal, hierbas finas y chile 1 cda de aceite de oliva	Sándwich de jamón de pavo con queso 2 rebanadas de pan integral + 2 rebanadas de jamón de pavo + 40 gr de queso + 1/3 pieza de aguacate + verdura libre 1 fruta
4	Huevo revuelto con champiñón + pan francés Huevo revuelto 1 pieza de huevo + ½ taza de champiñón crudo rebanado + ¼ taza de cebolla + ¼ chile Pan francés 2 rebanadas de pan integral + 1 pieza de huevo *agregar canela al gusto Licudo: 1 taza de leche entera + 1 fruta + 2 cdas de crema de cacahuete + 3 cdas de amaranto ó 5 galletas maria	Pollo a la plancha + vegetales 90 gr de pechuga de pollo 1 taza de puré de papa ó ¾ taza de arroz cocido -2 porciones de vegetales a elegir 1/3 aguacate	Rollitos de jamón con queso 2 rebanadas de jamón + 40 gr de queso 2 porciones de vegetales a elegir 1/3 pieza de aguacate 1 barrita de granola 1 fruta
5	Sándwich de huevo 2 rebanadas de pan integral + 1/3 pieza de aguacate + 1 huevo cocido + 40 gr de queso -2 porciones de vegetales a elegir Licudo: 1 taza de leche entera + 1 fruta + 2 cdas de crema de cacahuete + 3 cdas de amaranto ó 5 galletas maria	Pescado empapelado 120 gr de pescado 1 ½ cda de mantequilla *agregar especias, ajo, poca sal y pimienta 2 tazas de verduras precocidas ¾ taza de arroz o 3 tortillas de maíz	Repetir la cena que más te agrade
Colación am (diario): 1 fruta + 10 almendras + 10 galletas marías ó 1 barrita de granola			
Colación pm (diario): 2 rebanadas de pan integral + 2cdas de mantequilla de cacahuete + ½ plátano			

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

- Repetir dos días del menú (día 6 y 7)
 - ESTABLECER HORARIOS FIJOS DE ALIMENTACIÓN (ejemplo: 7-9 am desayuno, 1-3 pm comida, 7-9 pm cena, colación am y pm 3-4 horas después de las comidas fuertes)
 - Realizar ejercicio físico al menos 1 hr. diaria
 - Beber al menos 2 lts de agua al día
 - **ALIMENTOS LIBRES:** Apio, ajo, pepino, jícama, gelatina light/endulzada con splenda o stevia, sustituto de azúcar stevia, té sin azúcar, cilantro, clight, limón, be-light, café sin azúcar
- Beber 2 tazas de té verde al día y 1 taza antes de hacer ejercicio físico



