

Menú ejemplo 1,500 kcal
Al despertar:
Desayuno:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Yogurt natural (1 taza de yogurt natural, 21 g de amaranto y 8 piezas de avellanas) Ó						
Licuado de mango con nuez Ingredientes: -1 taza de leche semidescremada o 2 tazas de leche de almendras -1/2 pieza de mango -6 piezas de nuez Preparación: Licuar todos los Ingredientes	Café acompañado con Croissant Ingredientes: -1 taza de leche semidescremada -2 cucharadas de café -Endulzar con stevia natural -1/2 pieza de pan croissant o cuernito Preparación: Preparar el café al gusto con media pieza de pan.			Pan tostado con yogurt Ingredientes: -2 piezas de pan integral tostado -1 taza de yogurt natural	Sándwich de pechuga de pavo Ingredientes: -2 rebanadas de pechuga de pavo -1 cucharadita de mayonesa -1/3 aguacate -2 piezas de pan integral Preparación: Prepara al momento. Sándwich a tu gusto con los ingredientes señalados.	

Media mañana

Quesadillas Ingredientes: -2 rebanadas de queso panela -3 tortillas de nopal -1/2 taza de lentejas cocidas. Preparación: hervir agua con $\frac{1}{2}$ taza de lentejas , sal, laurel , $\frac{1}{2}$ cuadro de consonante y 1 diente de ajo. Servir las lentejas como acompañante a las quesadillas.

Comida

Para comer en casa o llevar: Verduras (Cubrir la mitad del plato o 1 tupper mediano) Verduras al gusto (Lo más crudas que se puedan) - Atún (90 g) acompañada de arroz (1/2 taza) lentejas cocidas (1/2 taza) y 1/3 pieza de aguacate ó - Pechuga a la plancha (120 g pechuga de pollo) , $\frac{1}{2}$ taza de arroz , 1/3 pieza de aguacate y su porción de verduras al gusto ó - Filete de pescado (120 g) acompañado de verduras de hoja verde y arroz (1/2 taza) Preparación: todo al natural , condimentar lo menos posible , utilizar técnicas a la plancha y al vapor



Preferir aceite de linaza, ajonjolí, olivo o nuez para aderezar (por sus propiedades y sabor) y aceite de coco o de ajonjolí para cocinar
 Agua de limón amarillo o Jamaica (endulzar con stevia NATURAL)

Media Tarde o antes del gym

10 galletas marías	3 piezas de nuez 10 almendras	2 peras acompañadas con 10 almendras	1 taza de Gelatina con fruta adentro	2 rebanadas de pan tostado con 2 cucharadas de crema de cacahuete baja en azúcar y $\frac{1}{2}$ pieza de plátano en rodajas
--------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sándwich de pechuga de pavo Ingredientes: -2 rebanadas pechuga de pavo -2 rebanadas pan integral -1 cucharadita mayonesa - $\frac{1}{2}$ pieza de aguacate	Tacos de pollo con aguacate Ingredientes: -6 tortillas de nopal -120 gramos de pechuga de pollo -1/3 de pieza de aguacate Preparación: cocer la pechuga de pollo a la plancha en aluminio , desmenuzar la pechuga y prepararse los tacos al gusto con su porción de aguacate señalada.	Ensalada de atún Ingredientes: -1 sobre de atún en agua (74 g) - 1 taza de elote -1 cucharadita de mayonesa -1 sobre de salmas Preparación : mezclar todos los ingredientes y acompañar con Salmas.	Tacos de carne asada -120 gramos de carne de res -6 tortillas de nopal - 1/3 de pieza de aguacate - 53 gramos de cebolla asada sin aceite Preparación: preparar la carne y cebolla al asador , sazonar al gusto sin caer en excesos.		Hamburguesa de pan integral -120 gramos de Carne molida 90/10 -2 rebanadas de pechuga de pavo -1/3 pieza de aguacate -Libre de tomate , cebolla y lechuga - 1 pieza de pan thins -1 cucharadita de mayonesa	

FECHA	PESO	GRASA	AGUA	MUSCULO	EDAD METABOLICA	GRASA VISCERAL
Bacula						

Recomendaciones


Comer en casa cuando le sea posible y preparar sus propios alimentos los cuales puede llevar a su trabajo.

Eliminar el consumo de grasas saturadas, cualquier comida que sea procesada o de cadena alimenticia debe ser eliminada.

Realizar 3 comidas completas con dos colaciones las cuales deben de cumplir con una seguridad es decir debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

Seleccionar grasas monoinsaturadas, los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno) se ven elevados con el consumo de grasas monoinsaturadas, las podemos encontrar en alimentos como: aceite de oliva y en frutos secos como almendras y avellanas.

Realizar actividad física moderada, salir a caminar por lo menos 30 minutos por día para dejar de ser una persona sedentaria y mejorar su oxigenación.

Fuera de casa

La estructura ideal de comidas (tanto en casa como en un restaurante) constará de un primer plato de verdura y uno de pasta/arroz/leguminosas/cereales a media mañana , así como de un primer plato de verdura y uno de carne (pescado, huevo, etc.)

Como entrante elegir platos compuestos por frutas y verduras, evitando siempre fritos o platos con mucha cantidad de salsa o aceite.

En caso de escoger un plato con salsa, solicitarla a parte para controlar la cantidad de salsa adicionada a la preparación.

En cuanto al postre, preferentemente se deberá escoger siempre fruta de temporada, aunque si se apetece otro tipo de postre menos adecuado tomar una ración pequeña o compartir con un acompañante.

El agua es siempre la mejor opción.

