

Próxima consulta:

Nombre:

Menú ejemplo 1,500 kcal
Al despertar:
Desayuno:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sándwich de queso con espinacas :2 reb pan bimbo 0 + 80 gr queso panela + $\frac{1}{2}$ taza espinacas + 1/3 pieza aguacate untar. 1 taza de pepino en rodajas 1 taza de yogurt natural + 1 pieza de manzana + 2 cudas granola. Ó						
Chilaquiles 1 taza totopos deshidratados + 1 taza de salsa al gusto + 40 gr queso Oaxaca + 2 piezas de huevo estrellado 1 pieza de calabacita asada 1 taza de leche light + 1 pieza de plátano	Tacos de pollo 2 tortillas maíz + 80 gr pollo guisado a la mexicana (1 pieza jitomate, cebolla, cilantro) 1/3 pieza de aguacate 1 taza de yogurt + 1 pieza de manzana			Toast de aguacate 2 rebanadas de pan tostado con $\frac{1}{2}$ pieza de aguacate, 60 gr de queso panela asada. $\frac{1}{2}$ taza de espinacas guisadas a la mexicana	Huevo revuelto 2 piezas de huevo revuelto con $\frac{1}{2}$ taza de espinacas. 2 rebanadas de pan bimbo 0 + untar 1/3 pieza aguacate 1 taza de yogurt + 1 pieza de plátano	

Media mañana
 $\frac{3}{4}$ taza piña en cubos + 10 piezas de almendras

Comida

Para comer en casa o llevar:

Verduras (Cubrir la mitad del plato o 1 tupper mediano)

- Bowl quinoa : $\frac{1}{2}$ taza quinoa cocida + 120 gr pollo asado + 1/3 pieza aguacate + $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cocido + 1 pieza jitomate en cubos.
Jugo limón al gusto + $\frac{1}{2}$ taza de piña

ó

- Pescado asado: 120 gr pescado asado. Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza lechuga o espinacas + $\frac{1}{2}$ taza jitomate Cherry o normal + 1/3 pieza aguacate en cubos+ jugo limón condimenta. 1 tostadas de maíz

ó

- Salmón : 120 gr salmón a la plancha. Ensalada: 1 taza mix de lechugas o espinacas, $\frac{1}{2}$ taza jitomate Cherry, 2/3 pieza de aguacate en cubos, mezcla y condimenta. $\frac{1}{2}$ taza de arroz+ 1 tostada deshidratada . $\frac{1}{2}$ pieza de mango

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

Naranjada o limonada : 200 ml agua mineral + el jugo de 1 naranja + 1 sobre sustituto de azúcar

Media Tarde o antes del gym

1 taza palomitas naturales + $\frac{1}{2}$ taza de jícama	200 ml yogurt griego + 1 pieza manzana + 10 almendras	$\frac{1}{2}$ taza gelatina + $\frac{1}{2}$ taza de yogurt + $\frac{1}{2}$ pieza de plátano	1 taza de sandía + 14 piezas de cacahuete tostado	$\frac{1}{2}$ taza apio + 1 taza de jícama con limón y chile
---	---	---	---	--

Próxima consulta:

Nombre:

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sándwich 2 reb pan bimbo 0 + 1 lata atún en agua drenada, mezclada con $\frac{1}{2}$ taza de espinacas o lechuga con 1/3 pieza aguacate. Rodajas de jitomate. $\frac{1}{2}$ pieza de mango	Sincronizada 2 tortillas de maíz, 80 gr de queso panela o Oaxaca . Salsa pico de gallo + 5 piezas de nuez	Pan pita pizza 1 pieza pan pita integral + 1/3 taza o más salsa casera + 40 gr queso Oaxaca o mozzarella baja en grasa + 2 reb jamón de pavo + albahaca Ensalada: $\frac{1}{2}$ pieza mango en cubos + $\frac{1}{2}$ pieza de pepino + $\frac{1}{2}$ taza lechuga picada + 1/3 taza jícama.	Pollo asado 100 gr milanesa de pollo asada Ensalada: 1 taza lechuga mix o espinacas + $\frac{1}{2}$ taza jitomate Cherry + 1/3 pieza aguacate en cubos. 1 taza de arroz al vapor o 2 tortillas maíz o tostadas		Omelette 2 pieza huevo estrellado + 40 gr queso panela Salteado verduras: 1 pimiento morrón + $\frac{1}{2}$ taza champiñón 1 tortillas maíz $\frac{1}{2}$ taza de fresas	

FECHA	PESO	GRASA	AGUA	MUSCULO	EDAD METABOLICA	GRASA VISCERAL
Bascula						

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.

Próxima consulta:

Nombre:

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.

