

Próxima consulta:

Nombre:

Menú ejemplo 1,400 kcal
Al despertar:
Desayuno:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Licuado de avena con cacahuete: 1 taza de leche light o almendras + 1 cucharada de avena + 1 cucharadita de crema de cacahuete Ó						
Licuado mango: Ingredientes: 1 taza leche light + $\frac{1}{2}$ pieza de mango + pizca de canela + 1 cucharadita de avena		Ensalada de queso panela 1 taza de lechuga + 1 taza de espinacas + 1 jitomate en cubos + 1 manzana en cubos + 80 gr queso panela en cubos. Acompaña con 1 tostada 1 pieza de manzana		Avena $\frac{1}{2}$ taza de hojuelas de avena cocinar con $\frac{1}{2}$ taza de leche light + $\frac{1}{2}$ taza de agua, agrega canela al gusto + 1 pieza manzana.		Licuado de fresa: Ingredientes: 1 taza de leche light + $\frac{1}{2}$ taza de fresas

Media mañana

Zanahoria con chamoy
1/2 taza zanahoria rallada o bastones
1 cucharadita de chamoy sin azúcar
-10 almendras

Comida

Para comer en casa o llevar:
Verduras (Cubrir la mitad del plato o 1 tupper mediano)
- Albóndigas
80 gr carne molida cruda + 1 pieza de huevo + 1 cucharada de pan molido o harina de avena, cocina en caldo de jitomate o chile.
2 piezas de nopales asados ó 1 pieza de calabacita guisada a la mexicana
2 pieza de tortilla
ó
- Pollo o pescado a la mostaza : 100 gr Pollo o pescado marinado con 2 cuditas mostaza; asar en plancha . Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza pepino + 1/2 taza de espinacas y lechuga. + $\frac{1}{2}$ taza de sopa de fideo + 2 tortillas
ó
- Salpicón de pollo :100 gr pechuga de pollo cocida y deshebrada. Guisar con: 1 pieza de jitomate en cubos + 1/3 taza de cilantro, cebolla y chile chipotle al gusto. Acompaña con 2 tostadas de maíz y unta 1/3 taza puré de frijol. Decora con rebanadas de aguacate.
Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza de brócoli

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

Media Tarde o antes del gym

Próxima consulta:

Nombre:

1 pieza de manzana acompañada con 10 almendras	$\frac{1}{2}$ taza de pepino pelado con $\frac{1}{2}$ taza de jícama con limón	2 rebanadas de pechuga de pavo acompañadas de 10 almendras	1 pan tostado untado con 1 cucharada de crema de cacahuete baja en azúcar	$\frac{3}{4}$ de taza de piña acompañada de 3 nueces
--	--	--	---	--

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Tostada de panela Ingredientes: 2 piezas de tostada deshidratada untar 1/3 pieza de aguacate + 80 gr queso panela. Agrega rodajas de jitomate y un poco de lechuga. 14 piezas de uvas	Sándwich de panela Ingredientes: 2 reb de pan bimbo 0 + 80 gr queso panela + 1/3 pieza aguacate + $\frac{1}{2}$ taza de espinacas. 1 taza de melón	Pimiento relleno Ingredientes: 1 pimiento sin semilla, hervir en agua por 4 minutos. Retirar y reservar. Relleno: 1 lata de atún en agua + 1/3 taza lechuga, $\frac{1}{2}$ zanahoria en cubos + 1/3 pieza aguacate. Acompaña con 2 tostada de maíz. 2 piezas de naranja en gajos	Ensalada atún 1 lata atún en agua + $\frac{1}{2}$ taza espinacas + $\frac{1}{2}$ taza de lechuga + 1/3 pieza pimiento 2 tostada deshidratada		Pan tostado con aguacate 2 reb de pan tostado untar 1/3 pieza aguacate + 2 reb jamón pavo + rodajas de jitomate, condimenta. Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza de espinacas a la mexicana	

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.

Próxima consulta:

Nombre:

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.

