

Próxima consulta:

Nombre:

Menú ejemplo 1,200 kcal
Al despertar:
Desayuno:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Licuado fresa: $\frac{1}{2}$ taza fresas + 1 cudita de avena + $\frac{1}{2}$ taza de leche light. Ó						
Ensalada de huevo 2 piezas de huevo cocido + 80 gr queso panela 1 taza de espinacas (desinfectadas) combinada con lechuga + 1 pieza de jitomate + $\frac{1}{2}$ pimiento morrón en cubos 1 paquete de sanísimas o 2 tostadas deshidratadas	Jugo verde: Ingredientes: 1 vara de apio + $\frac{1}{2}$ taza de espinacas + trozo de nopal crudo + 8 piezas de fresa			Quesadillas con champiñón 2 tortillas + 80 gr queso Oaxaca bajo en grasa o panela Champiñones: $\frac{1}{2}$ taza rebanados o picados + $\frac{1}{2}$ pieza jitomate + $\frac{1}{2}$ taza de espinacas, agrega condimentos y cocina.	Licuado de mango con espinaca: Ingredientes: 1 taza de leche light o almendras sin azúcar + $\frac{1}{2}$ pieza de mango en cubos + 1 puño espinacas + 1 cucharadita de avena.	

Media mañana

200 ml yogurt griego + 1 pieza manzana + 10 almendras

Comida

Para comer en casa o llevar:

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

-Pachola con ensalada: 100 gr carne molida res cruda (bola) + 1 pieza huevo + 2 cuditas de pan molido o avena. Condimentamos.

Hacer tortitas. Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza pepino + $\frac{1}{2}$ taza de coliflor + $\frac{1}{2}$ taza de lechuga. 1 pieza de tortilla + $\frac{1}{3}$ taza de sopa de espagueti con salsa de tomate.

ó

- Ceviche

120 gr pescado + 1 pieza jitomate en cubos, cilantro y cebolla al gusto, y jugo de 2 limones. Mezclar todo. 2 piezas de tostada de maíz deshidratadas. $\frac{1}{3}$ pieza aguacate en cubos o rebanadas

ó

- Alambre de res : 120 gr bistec bola en fajitas, cocinar con 1 pimiento morrón + $\frac{1}{2}$ taza de brócoli, cebolla. Gratina con 30 gr queso Oaxaca bajo en grasa. 2 piezas de tortilla maíz

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

Próxima consulta:

Nombre:

acompañada con 10 almendras	de jícama con limón		de cacahuete baja en azúcar	
-----------------------------	---------------------	--	-----------------------------	--

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sándwich de panela 80 gr panela, agrega 1 taza de espinacas 2 reb pan bimbo 0 Untar 1/3 pieza aguacate. 3/4 taza de piña	Huevito revuelto 1 pieza de huevo + 2 reb jamón de pavo en rollito Pico de gallo: 1 jitomate, cebolla al gusto. 1 pieza de tortilla o pan bimbo 0 + 1/3 pieza aguacate 1 taza de papaya	Sándwich Jamón 2 rebanadas pan bimbo 0 + 2 reb de jamón. 1/3 pieza aguacate untar. 1 taza espinacas con champiñones a la mexicana Té o café 1 taza de melón	Ensalada de queso 80 gr queso panela + 2 piezas jitomate en rodajas + albahaca picada, mezclar todo y rociar con 2 cuditas de aceite de olivo, sal y pimienta al gusto. Acompaña con 1 tostada de maíz.		Bistec asado 80 gr bistec asado + guacamole: 1/3 aguacate + 1 pieza jitomate, cilantro y cebolla. Acompaña con 1 tortilla y 1 taza de brócoli 1 taza de papaya	

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.

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.

