

**Menú ejemplo 1,400 kcal**
**Al despertar:**
**Desayuno:**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Yogurt de soja (1 taza de yogurt de soja, 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: -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 de soja  Ingredientes: -2 piezas de pan integral tostado -1 taza de yogurt de soja	Pan tostado con crema de cacahuete  Ingredientes: -2 piezas de pan integral -2 cucharadas de crema de cacahuete  Preparación: Prepara al momento.	

**Media mañana**

10 galletas marías	3 piezas de nuez 10 almendras	1 pera acompañada 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
--------------------	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	--

**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)  -Féculas cocidas o al horno -Patata o zanahoria -Calabaza al horno  1 taza de lentejas ó 1 taza de arroz  1 pieza de manzana  Preparación: todo al natural y condimentar lo menos posible  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)
--



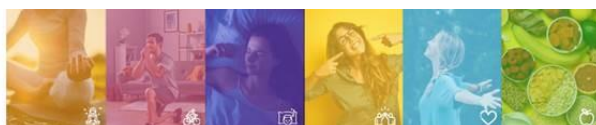
**Media Tarde o antes del gym**

10 galletas marías	3 piezas de nuez 10 almendras	1 pera acompañada 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
<p>Hotcakes de avena</p> <p>-480 ml de Leche de almendras - 2 cucharadas de avena - 1 pieza de plátano -6 piezas de nuez - <math>\frac{1}{2}</math> cucharada de canela</p> <p>Preparación: licuar todos los ingredientes y colocar pequeñas porciones en el sartén.</p>	<p>Tostadas de aguacate</p> <p>Ingredientes: -3 tostadas horneadas -1/3 de pieza de aguacate</p> <p>Preparación: Al momento</p>	<p>Lentejas con aguacate</p> <p>Ingredientes: -1 taza de lentejas -1/2 pieza de aguacate - 1 sobrecito de salmas</p> <p>Preparación: hervir agua con <math>\frac{1}{2}</math> taza de lentejas , sal, laurel , <math>\frac{1}{2}</math> cuadro de consomate y 1 diente de ajo.</p>	<p>Tofu a la mexicana</p> <p>-Cebolla picada -Ajo -Tomate picado -Chile -Tofu firme -Aceite sabor neutro - 3 tortillas de nopal o 3 tostadas horneadas</p> <p>Preparación: Guisar todos los ingredientes y servir en las tortillas o tostadas.</p>		<p>Hamburguesa de pan integral</p> <p>-250 g de tofu extra duro -1 taza de quinoa cocida y escurrida -2 champiñones medianos -1 zanahoria -1/2 cebolla morada -2 cucharadas de harina integral -1 cucharada de tahini -1/4 cucharada de tomillo -<math>\frac{1}{4}</math> cucharada de perejil -Aceite de oliva para dorar las hamburguesas -2 rebanadas de pan integral</p> <p>Preparación : mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea y dorar a la plancha con una pizca de aceite , a fuego medio-bajo, unos 5 minutos cada lado.</p>	

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.

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.

