

Próxima consulta:

Nombre:

Menú ejemplo 1,400 kcal

Al despertar:

Desayuno:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 taza yogurt natural + 1 taza de melón + 2 cucharadas de granola Ó						
Hot cakes avena $\frac{1}{2}$ taza harina de avena (moler la hojuela) + 1 pieza de huevo + 1 cudita de polvo hornear + 1/3 taza leche. Mezclar. 1 pieza de manzana o $\frac{1}{2}$ plátano	Huevo a la mexicana: 2 piezas de huevo con 1 pieza de jitomate y cebolla al gusto + 2 cucharaditas de aceite. 3 piezas de tortilla. 1 pieza de pera Licuado de manzana: 1 pieza de manzana amarilla, 1 taza de leche descremada, 3 cucharadas de avena.		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.		Huevo con calabacita 2 piezas de huevo revuelto con $\frac{1}{2}$ calabacita. Con 2 cucharaditas de aceite. Acompaña con 2 piezas de tortilla. 1 taza de papaya	

Media mañana

Pepino con chamoy
1 taza pepino 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)

- Pasta con pollo : 1/2 taza espagueti cocido + 90 gr milanesa de pollo en fajitas + $\frac{1}{2}$ taza de champiñones + $\frac{1}{2}$ taza brócoli. Cocina el pollo y los champiñones, agrega 1 cudita aceite + 40 gr queso Oaxaca + chorrito de leche, agrega la pasta y sirve.
1 pieza de mango
ó

- Yakimeshi de pollo : 1 taza de arroz al vapor normal o para sushi + 120 gr pollo en cubos, cocinar con 1 pieza de calabacita + 1 pieza de zanahoria + 2 cuditas salsa soya baja en sodio. $\frac{1}{2}$ pieza aguacate en cubos 1 pieza de mango
ó

- Ensalada de atún : 90 gr atún en agua o natural + $\frac{1}{2}$ pieza mango en cubos + $\frac{1}{2}$ pieza de pepino + $\frac{1}{2}$ taza lechuga picada + 1/3 taza jícama. Exprime 3 limones, condimenta. Acompaña con 2 tostadas. 1 pieza de manzana

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

Próxima consulta:

Nombre:

1 rebanada de pan tostado + 2 cda de queso cottage o requesón	Pudín chía: 3 cucharadas chía en remojo con $\frac{1}{2}$ taza de leche (2 horas). Agrega fruta $\frac{1}{2}$ pieza	$\frac{1}{2}$ taza gelatina + $\frac{1}{2}$ taza de yogurt + $\frac{1}{2}$ pieza de plátano	1 taza de pepino en bastones + 10 almendras	$\frac{1}{2}$ taza apio + 1 taza de jícama con limón y chile
---	--	---	---	--

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Chilaquiles 1 taza de totopos deshidratados + salsa al gusto + 40 gr queso Oaxaca 1 pieza de huevo revuelto 1 taza de yogurt	Ensalada atún 1 lata atún en agua o 1 medallón + $\frac{1}{2}$ taza espinacas + $\frac{1}{2}$ taza de lechuga + 1 pieza pimiento + 5 piezas de nuez + $\frac{1}{2}$ pieza mango en cubos 1 tostadas deshidratadas	Frijoles en salsa verde $\frac{1}{2}$ taza de frijoles o 1 lata de atún + $\frac{1}{2}$ taza salsa verde + 80 gr queso panela, guisar + 1/3 pieza aguacate 1 tortillas de maíz 1 taza de yogurt	Pan francés 2 reb pan bimbo 0 + mezcla: 1 pieza de huevo + 1 cudita vainilla + chorrito de leche. 6 cucharadas queso cottage + 5 almendras.		Bistec a la mexicana 60 gr bistec picado + 1 pieza de jitomate. Cocina con 2 cucharaditas de aceite. 1 pieza de tortilla maíz + 1/3 taza puré de frijoles 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.

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.

