

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 de cocoa: Ingredientes: 1 taza de leche light o almendras sin azúcar + $\frac{1}{2}$ plátano + 1 cucharada de cocoa sin azúcar	Jugo verde: Ingredientes: 1 vara de apio + $\frac{1}{2}$ taza de espinacas + trozo de nopal crudo + 8 piezas de fresa		Jugo verde: Ingredientes: 1 vara de apio + $\frac{1}{2}$ taza de espinacas + $\frac{1}{2}$ taza de piña, licuar con 1 vaso o más de agua.		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

Jícama con chamoy 1 taza jícama 1 cucharadita de chamoy sin azúcar -10 almendras

Comida

<p>Para comer en casa o llevar:</p> <p>Verduras (Cubrir la mitad del plato o 1 tupper mediano)</p> <p>-Ceviche de pescado : 120 gr pescado + 1 jitomate + cebolla + cilantro, limón y condimentos al gusto + 3 tostadas de maíz $\frac{1}{2}$ taza de jícama y $\frac{1}{2}$ taza de pepino en bastones con limón y chile + 1/3 pieza de aguacate para decorar</p> <p>ó</p> <p>-Salpicón de pollo : 120 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.</p> <p>Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza de brócoli</p> <p>ó</p> <p>- Pollo a la plancha: 120 gr milanesa de pollo asada + ensalada: $\frac{1}{2}$ taza de lechuga (puede ser mezcla) + 1 jitomate + cebolla al gusto 1/3 taza de sopa de arroz+ 2 piezas de tortilla de maíz</p> <p>Preparación: todo al natural , condimentar lo menos posible , utilizar técnicas a la plancha y al vapor</p> <p>Preferir aceite de linaza, ajonjolí, olivo o nuez para aderezar (por sus propiedades y sabor) y aceite de coco o de ajonjolí para cocinar</p> <p>Naranja o limonada : 200 ml agua mineral + el jugo de 1 naranja + 1 sobre sustituto de azúcar</p>
--

Media Tarde o antes del gym

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
--	--	--	---	--

Próxima consulta:

Nombre:

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Calabacita rellena 2 pieza calabacita quitar semillas y cocinar en agua con sal (4 minutos) rellena de 80 gr carne molida a la mexicana (jitomate, cebolla) 1/3 pieza aguacate en guacamole + 2 tostadas horneadas.	Omelette 2 pieza huevo batir y llevar al fuego agrega + rodajas de jitomate y puño de espinacas. ½ taza de brócoli 2 piezas tortilla maíz	Mollete 1 mitad de birote o bolillo chico (sin migajón) + 1/3 taza de puré de frijol + 40 gr queso panela o Oaxaca light 40 gr carne de res asada Pico de gallo: 1 jitomate, cebolla, chile, cilantro al gusto.	Ensalada atún 1 lata atún en agua + ½ taza espinacas + ½ 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: ½ taza de espinacas a la mexicana	

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.

