

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						
Bowl de fruta 1 taza melón naranja + 3 cucharadas de queso cottage	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.		Bowl de fruta 1 taza papaya + 3 cucharadas de queso cottage	

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)

- Brocheta de pollo: 120 gr pollo marinado con jugo de limón. + 1 pimiento rojo en cubos + 1 reb piña. Forma la brocheta y lleva al fuego. $\frac{1}{2}$ taza de sopa de arroz + 1 tortillas
ó

- Tacos gobernador : 10 piezas de camarón asado + 2 piezas de tortilla maíz , agrega 1/3 pieza aguacate. Ensalada: 1 taza de lechuga + 1 zanahoria rallada
ó

- Pachola con ensalada: 80 gr carne molida + 1 pieza huevo + 2 cuditas de pan molido. Condimentamos.
Hacer tortitas y llevar a la sartén. Ensalada: $\frac{1}{2}$ taza pepino + $\frac{1}{2}$ taza jícama. 2 pieza de tortilla

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 pera 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	2 galletas de arroz untado con 1 cucharada de crema	1 taza de sandía acompañada de 3 nueces
---	--	--	---	---

Próxima consulta:

Nombre:

			de cacahuete baja en azúcar	
--	--	--	-----------------------------	--

Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Enfrijoladas 2 tortillas maíz + rellena de 80 gr pollo deshebrado, baña con 1/3 taza puré de frijol + 30 gr queso panela + 1/3 pieza de aguacate ½ taza de fresa	Sopes de tinga de pollo 2 piezas de sope chicos asado + untar un poco de frijol + 80 gr tinga de pollo (jitomate, cebolla, cilantro) 2 piezas de nopal asado ½ taza de piña	Tacos de bistec 80 gr bistec de res asado + 2 tortillas, salsa. 2 piezas de nopal asado con cebollita. ½ pieza de plátano	Panela asada o ensalada 80 gr panela asada * pizca orégano Guacamole: 1/3 pieza aguacate + 1 jitomate, cebolla, cilantro. 2 tostada deshidratada o 1 paquete sanísima. ½ pieza de plátano		Pollo asado 80 gr milanesa de pollo asado. Verduras: 1 pieza de chayote cocido + 3 cucharadas cottage o panela 2 tortilla maíz. 1 pieza de manzana	

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.

Próxima consulta:

Nombre:

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.

