

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 + 1/2 taza de leche light Ó						
Bistec en salsa 60 gr bistec en salsa de preferencia cocina con 2 cuditas aceite + 1 tortilla maíz.	Huevo a la mexicana 1 pieza de huevo + 2 claras mezclar con jitomate, cebolla, chile al gusto. Cocina con 2 cuditas de aceite + 1 pieza tortilla maíz		Sándwich 1 reb pan bimbo 0 + 2 reb jamón pavo + 40 gr queso penala, untar 2 cuditas mayonesa+ 1 taza de espinacas crudas (sal, limón).		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

1 taza bastones de apio + 3 cucharadas hummus

Comida

Para comer en casa o llevar:

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

- Ceviche de atún : 1 lata y $\frac{1}{2}$ de atún en agua + 2 pieza jitomate en cubos, cilantro y cebolla, limón al gusto. Sal y pimienta. Acompaña con 2 tostadas de maíz + 2/3 pieza aguacate

ó

- Milanesa de pollo 180 gr milanesa asada con 2 cuditas aceite. Acompaña con $\frac{1}{2}$ taza champiñones a la mexicana y 1 taza de lechuga con espinacas + 2 piezas de tortilla maíz

ó

- Caldo de res: 120 gr carne de res (bola) en caldo con $\frac{1}{2}$ pieza elote ó $\frac{1}{2}$ taza arroz blanco + $\frac{1}{2}$ calabacita + $\frac{1}{2}$ zanahoria + trozo de col + 1 puño de espinacas o acelgas. Acompaña con 1 tortilla de maíz + 1/3 pieza de aguacate.

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 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
Ensalada de queso 90 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. 1 taza de melón	Avena con leche 1/3 taza de hojuela de avena + $\frac{1}{2}$ taza de leche + $\frac{1}{2}$ taza de agua, cocinar, agrega 1 pieza de manzana y canela al gusto.	Tacos de lechuga 3 hojas lechuga orejona, rellena con mezcla de: 90 gr pollo en cubos + salsa pico de gallo + 2/3 pieza aguacate en cubos. 1 taza de papaya	Aguacate relleno 1 pieza aguacate, rellena con: 1 lata atún en agua drenada, mezcla con pepino y zanahoria. Acompaña con 1 paquete de salmas. 1 pieza manzana		Toast 1 reb pan bimbo 0 tostado, untar 2/3 pieza aguacate agrega 2 rebanadas de jamón + $\frac{1}{2}$ taza champiñón a la mexicana. 1 taza de fresas	

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.

