



MG NUTRITION

Plan de Alimentación

Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Sábados y Domingos
Desayuno	1 taza de avena con 1 taza de leche descremada o agua 1 porción de fruta + 1 cdita de chía	Sándwich con queso panela asado (2 onzas) ¼ de aguacate + espinacas 1 porción de fruta	2 burritos con huevo (1 yema + 2 claras ó 2-4 claras) y vegetales + salsa natural 1 porción de fruta	2 rodajas de pan tostado 1 rodaja de pan integral con ¼ de aguacate + tomates y albahaca 1 rodaja de pan integral con 1 cda de requesón + 1 cdita de jalea 1 porción de fruta	2-3 enrollados de jamón con queso + espinacas guisadas + salsa natural 2 rodaja de pan integral o 2 sanissimo + 1 porción de fruta	Elegir la opción que más le guste, o puede optar por otras pero siempre contar sus porciones de cereales (carbohidratos)
Refacción matutina	Jugo detox: <u>Opción 1:</u> 1 rodaja de piña + ½ pepino + 1 tallo de apio + perejil <u>Opción 2:</u> Licuado de 2 tzas de espinaca (lavada), 2 tzas de pepino, 1 tallo de apio, dos kiwis, jugo de un limón con agua.					*Puedes consumirlas cada 2 horas o elegir 1 de las 2.
	1/4 taza de semillas horneadas sin sal	1 taza de poporopos naturales	1 porción de fruta	1 porción de fruta	Ensalada con limón y sal	

Almuerzo	5 onzas de pollo con cilantro y limón Pico de gallo ¼ de aguacate 2 tazas de verduras o ensalada al gusto 2 tortillas de maíz Agua pura o refresco natural con poca azúcar o endulzado con Splenda	5-6 onzas pollo al ajillo con vegetales y ¼ taza de elotitos 2 tazas de verduras o ensalada al gusto 1 paquete sanissimo Agua pura o refresco natural al gusto	5-6 onzas pollo salteado con 1 taza de piña picada tipo hawaiano 2 tazas de verduras o ensalada al gusto 2-4 tortillas de maíz para hacerlo tipo tacos Agua pura o refresco natural al gusto	5-6 onzas carne molida con salsa roja boloñesa 1 taza de fideos 2 tazas de verduras o ensalada al gusto Agua pura o refresco natural al gusto	5-6 onzas de pollo al estilo chino arveja china y brócoli + ajonjolí ½ taza de fideos 2 tazas de verduras o ensalada al gusto Agua pura o refresco natural al gusto	
Refacción vespertina	1 barrita o galleta	Ensalada con limón y sal	1 barrita o galleta	¼ taza de semillas horneadas + gelatina	1 barrita o galleta	
Cena	Ensalada con pollo 1 taza de verduras Vinagreta, mostaza o limon y sal 1 sanissimo Gelatina de postre Agua pura o refresco natural	Chiles pimientos o chiles morrones rellenos de queso panela o requesón (3-4 cdas o 3-4 onzas) + salsa natural puede hornearlos 1 sanissimo Gelatina Agua pura o refresco natural	1 pan pita relleno con queso panela asado + tomates cherry salteados al ajillo y albahaca 1 taza de verduras o ensalada mostaza Agua pura o refresco natural al gusto	Omelette con y vegetales espinacas + salsa natural 2 tortillas 1 taza de verduras o ensalada al gusto Agua pura o refresco natural	2 tacos con pollo en fajitas ¼ de aguacate Pico de gallo 1 taza de verduras o ensalada al gusto Agua pura o refresco natural	Elegir el menú que más le gustó. Tomar en cuenta que en cena sólo se consume <u>4 onzas</u> . Cenas tienen que ser livianas.
Carbohidratos	5 chos	5 chos	5 chos	5 chos	5 chos	

SEMANA 2

Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Sábados y Domingos
Desayuno	2 panqueques 1 porción de fruta 1 cda de queso ricotta + 1 cdita de jalea c/u o miel de abeja 1 cdita c/u	3 enrollados de jamón y queso Se le puede añadir loroco + salsa natural 1 sanissimo o 1 rodaja de pan integral 1 porción de fruta	1 taza de cereal con 1 taza de leche descremada 1 porción de fruta	2 burritos de huevo con tomate y cebolla + chiles pimientos + salsa natural 1 porción de fruta	Licuado de 1 porción de fruta 1 rodaja de pan tostado con 1 cda de queso ricotta + 1 cdita de jalea al gusto 1 rodaja de pan integral ¼ de aguacate + 1 rodaja de jamón de pavo o pollo	Elegir la opción que más le guste, o puede optar por otras pero siempre contar sus porciones de cereales (carbohidratos)
Refacción matutina	1 porción de fruta					
Almuerzo	5-6 onzas de pollo guisado con poca grasa + guisquiles o peruleros 2 tortillas 2 tazas de ensalada o verduras salteadas al gusto Agua pura o refresco natural con poca azúcar o endulzado con Splenda	5 onzas de pollo asado con salsa de cilantro 1/2 taza de fideos cocidos Verduras salteadas Ensalada con limón y sal 1 porción de fruta Agua pura o refresco natural al gusto	5-6 onzas de salpicón de res con limon y sal Picado de rábano Ensalada con limón y sal 2 papas medianas asadas Agua pura o refresco natural al gusto	5 onzas de pollo horneado 1 elote 2 tazas de verduras al gusto Agua pura o refresco natural al gusto	5 onzas de fajitas de pollo con vegetales mixtos (chiles pimientos, zucchini, cebolla, etc) 1/2 taza de arroz 2 tazas de verduras al gusto Agua pura o refresco natural al gusto	

Refacción vespertina	1 barrita o galleta	1 taza de poporopos naturales	1/4 taza de semillas horneadas sin sal + ensalada con limón y sal	1 barrita o galleta	Palitos de vegetales con pepita	
Cena	<p>2 quesadillas con 4 onzas de queso panela o requesón +</p> <p>+ salsa natural</p> <p>1 taza de verduras o ensalada</p> <p>Agua pura o refresco natural</p>	<p>1 plátano cocido con 1-2 cdas de requesón</p> <p>1 taza de sopa natural de verduras al gusto</p> <p>Agua pura o refresco natural al gusto</p>	<p>3 salchichas en pinchos con vegetales asados</p> <p>1 taza de ensalada al gusto</p> <p>2 tortillas o 1 sanissimo</p> <p>Agua pura o refresco natural al gusto</p>	<p>2 tacos de champiñones en fajitas</p> <p>Pico de gallo ¼ de aguacate</p> <p>+ 1 taza de sopa de verduras o ensalada al gusto</p> <p>Agua pura o refresco natural al gusto</p>	<p>1 pan pita relleno con queso panela asado y vegetales frescos</p> <p>mostaza</p> <p>1 taza de ensalada o sopa natural al gusto</p> <p>Agua pura o refresco natural</p>	<p>Elegir el menú que más le gustó. Tomar en cuenta que en cena sólo se consume <u>4 onzas</u>.</p> <p>Cenas tienen que ser livianas.</p>
Carbohidratos	5 chos	5 chos	4 chos	4 chos	4 chos	

RECOMENDACIONES:

1. Realizar los 5 tiempos de comidas. Comer cada 2 a 3 horas como mínimo.
2. Consumir al menos 8 vasos de agua al día
3. Acompañar los alimentos con jugo de fruta natural sin azúcar o con Splenda o Stevia.
4. Utilizar aceite PAM de canola
5. Especias naturales, sazón completa. EVITAR CONSOMÉ.
6. Moderar el consumo de sal.
7. NO consumir té fríos, gaseosas o jugos artificiales
8. NO consumir comida rápida
9. Seguir porciones exactas y no agregar ni quitar ningún aliento indicado en el menú.
10. NO consumir alcohol
11. NO fumar
12. Realizar actividad física como mínimo 45 min.
13. Manejar estrés.

OPCIONES FUERA DE CASA:

Go Green: Wraps integrales con pollo asado o atún. No añadir aderezos.

Subway: Pan integral al gusto con vegetales. No añadir aderezos ni mayonesa ni ketchup. Preferiblemente que sea con mostaza (no el dulce), vinagreta, sal y pimienta

LIMÓN Y CANELA (Buscar en Facebook, llevan comida saludable)

APP: DINING OUT

PRODUCTOS A CONSUMIR:

Cereales de desayuno	Lácteos	Carnes	Galletas o barras	Pan	Tortillas de harina
Special K normal con almendras o fresas	Yes 0% grasa	Carnes magras	Tostaditas Sanissimo	Bimbo Light	Bimbo light
Komplete de almendras	Deliyogurt (2 pinos, bebible)	Pescado	Club social	0% grasa	Tortillas milpa real
Corn Flakes Kellogs	Glad natural	Camarones	María Pozuelo	Bimbo integral	
	Glad 0% azúcar natural (empaquete morado)	Atún en agua	Guillón	Brothers (NO comprar con semillas ni avena, SÓLO integral)	
	Leche descremada (2 pinos, Delactomy)	Pollo	Galletas Tosh dulces o saladas (leer etiquetas, aprox 90 kcal)	Pan tostado doble fibra	
	Queso bajo en grasa	NO CARNE DE CERDO	Barritas Nature Valley naturales	Pan pita → David's	
	Requesón sin sal o poca sal	Jamón de pavo o pollo	Special K	Pan chapata mediano	
	Queso ricota	Salchichas de pavo o pollo	Stila		
	Queso cottage		Brownies (mini Kellogs, o Quaker)		
	Queso mozzarella				
	Queso panela				
			Snacks 180 grados – rice cranberries y blueberries-70 cal		

