

***Llevar a la oficina**

Mini Bowl de fruta y yogurt

- 1 tza de fruta
- 120 a 150 gr de yogurt griego sin azúcar

+

Alguna de estas opciones

Quesadilla árabe

- Una pza de pan pita integral
- 50 gr de requesón + 50 gr de jocoque + 40 gr de pechuga de pavo
- 1/3 pza de aguacate + espinacas

Huevos con espinacas y pavo

- 2 huevos revueltos + un puño de espinacas
- 40 gr de pechuga de pavo
- 2 tortillas de maíz + 1/3 pza de aguacate

Sandwich

- 2 rebanadas de pan Ezequiel/ Cero multigrano
- ½ pza de aguacate + espinacas y jitomate
- 120 gr de pavo y queso panela

Frittata azteca

- Poner en el sartén rajas + cebolla+ ½ calabacita en cubitos
- 2 huevos + 2 claras + 100gr de frijoles enteros + un paquete de salmas

COMIDA

SOPA DE VERDURAS

(opcional, sin crema)

+

160 gr de PROTEÍNA

- Pechuga de pollo
- Pescados
- Carne baja en grasa

No frito/no empanizado/no salsas grasosas

+

VERDURAS

(Puede ser ensaladas/verduras asadas o crudas)

Aderezar con limón, vinagre balsámico, mostaza, especias, o aderezos bajos en grasa

+

CARBOHIDRATO

- Dos paquetes de salmas Ó dos tortillas de maíz
- 100gr de arroz o pasta integral/lentejas/frijoles/garbanzos

+

1/3 pza de aguacate

MEDIA TARDE & CENA

Si haces ejercicio

Smoothie

- Un plátano
- Un scoop de proteína
- Agua o leche de almendras sin azúcar

150 gr de PROTEÍNA

- Atún/salmón/pescado
- Pechuga de pollo/pavo
- Carne asada baja en grasa

+

VERDURAS

+

CARBOHIDRATO

Si haces ejercicio

- Tres tortillas de maíz
- 2 paquetes de salmas
- Dos rebanadas de pan cero
- 100 gr de arroz/frijoles o pasta

Si NO haces ejercicio

- Dos tortillas de maíz
- UN paquetes de salmas
- Una rebanada de pan cero/ una pza de pan thins
- 60 gr de arroz/pasta o frijoles

JÍMENA

Omelette Capresse

- 2 huevos + jitomates cherry a la mitad
- 40 gr de queso mozzarella + albahaca fresca
- Dos rebanadas de pan ezequiel o cero multigrano

Quesadillas/Enchiladas

- 3 tortillas de Maíz
- 120 gr de pechuga de pollo/pavo/requesón
- Aguacate y salsa

Hotcakes de avena

- Licúa: (1/3 taza de avena + 1 huevo+ 1 scoop de proteína+ canela y stevia+leche light) poner en en sartén
- Acompaña con miel karo light+ 1 cda de crema de almendra o cacahuete) + 1/3 tza de blueberrys

IDEAS DE CENA

Bowl de pollo y arroz

- 150 gr de pechuga de pollo a la parrilla
- Calabacitas y pimientos asados
- 60 a 100 gr de arroz al vapor integral

Pasta con atún

- 60 a 100 gr de pasta integral
- 150 gr de atún (2 latas)
- Verduras

Taquitos de bistec

- 2 a 3 tortillas de maíz
- 150 gr de bistec asado
- 1/3 pza de aguacate + nopales a la mexicana

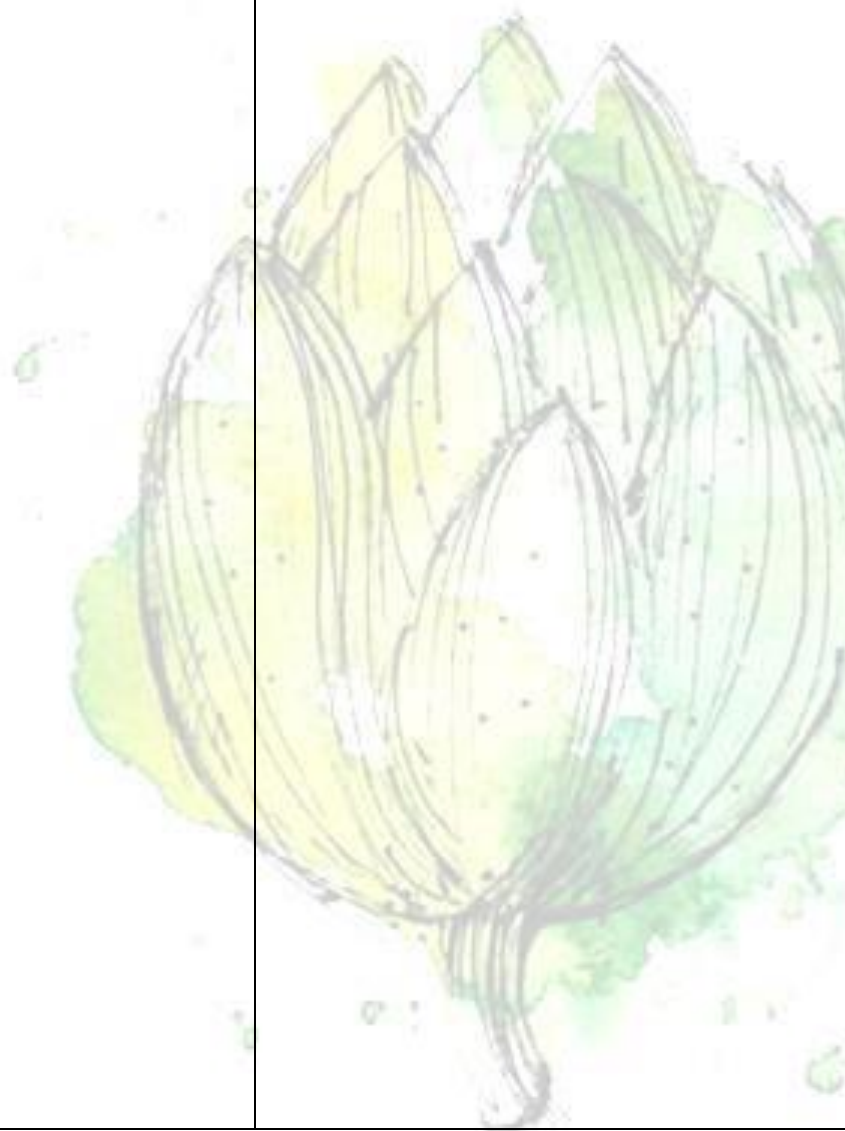
Sandwich

- Dos pzas de pan cero
- 70 gr de pechuga de pavo + 50 gr de queso panela
- Espinacas y jitomate

Salmas con pavo y requesón

- Dos paquetes de salmas
- 80 gr de requesón + 3 rebanadas de pavo + espinacas





Quesadillas

- 2 o 3 tortillas de maíz
- 60 gr de queso panela o requesón + 4 rebanadas de pavo

Ensalada de atún

- Dos latas de atún en agua + espinacas + lechugas+ jitomates Cherry
- Uno a dos paquetes de salmas

Tostadas

- 2 a 3 tostadas sanissimo + 1/3 pza de aguacate + 2 cdas de frijoles
- 80 gr de requesón

Taquitos de carne

- 2 a 3 tortillas de maíz
- 150 gr de carne asada + nopales asados

Toast de aguacate y pollo

- Dos pzas de pan cero
- 1/3 pza de aguacate
- 150 gr de pechuga de pollo deshebrada + lechuga y jitomate

Carnitas de atún

- Dos a 3 tortillas de maíz
- 2 latas de atún en agua + limón y maggy + cebolla y chile
- 1/3 pza de aguacate

NOTAS FRANCISCO

- Tomar 2.5 lts de agua al día (aprox)
- Trata de variar el color de las verduras y variar las frutas que consumes
- Incluir grasas buenas (Están incluidas en la dieta) como aguacate, almendras, chía, linaza, nueces etc
- Utilizar para aderezar mostaza, vinagre balsámico, soya o limón. Evitar aderezos grasosos
- Puedes comprar aderezos bajos en calorías marca el molino
- Evitar bebidas azucaradas, endulzar con Stevia
- Puedes hacer un tiempo de comida libre a la semana , NO día libre, es un tiempo de comida
- Agregar ½ redoxón AOX o PLUS en tu agua durante el ejercicio
- Evitar frituras y alimentos procesados, trata de comer lo más natural que se pueda

