

Al despertar

- Manzana verde, 1 pieza
- Agua, 300MI



Desayuno

- Huevos estrellados ó al gusto 2 piezas + Salmas, 1 paquete
- Nopales a la mexicana (Nopales cocidos 1/2 taza + Jitomate bola 45g + Cebolla blanca + Cilantro) ó ensalada verde (Lechuga + jitomate + cebolla + zanahoria rayada + mango o manzanan en cuadros).
- 1 taza de melón.
- Agua de limón (Agua 300ml + Jugo de limón (20ml ó 2 piezas)) ó té sin azucar.



Comida

- Bistec de res o pollo asado, 100gr
- 1 taza de verduras cocidas de tu preferencia
- 2 tortillas de maiz tamaño promedio ó 1 paquete de salmas.
- Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azucar.



Colación

- Gelatina D'Gari light del sabor de tu preferencia, 1 taza (max 1.5 tazas)
- 5 almendras ó 6 mitades de nuez.



Cena

- Licuado (1 manzana + 2 cucharadas soperas de avena en hojuelas + 3 mitades de nuez + 250ml de leche de coco o almendras + 1 sobre de stevia + vainilla en extracto
- 1 pieza de pan tostado integral + 1 cucharada de requeson o queso cotagge



ALIMENTOS PERMITIDOS MODERADAMENTE (siempre y cuando no haya contraindicación medica)

SALSAS	BEBIDAS	SAZONADORES
<ul style="list-style-type: none"> Salsa sriracha 0 Salsa valentina Salsa Cholula Salsa tabasco Salsa de soya baja en sodio liquidas Salsa ketchup sin azúcar (Heinz) Salsa verde casera Salsa roja casera Salsa de molcajete casera 	<ul style="list-style-type: none"> Agua natural o mineral Agua de sabor sin calorías Coca-cola sin azúcar (MODERADA) Sprite sin azúcar (MODERADA) Té verde, rojo, canela sin azúcar Café negro o americano 	<ul style="list-style-type: none"> Stevia natural o sweet drops (MODERADA) Fruta de monje Canela en polvo Miel maple sugar free (Sal rosada (MODERADA) Pimienta Ajo Mostaza Gelatina light Cilantro Limón

RECOMENDACIONES GENERALES

- Plan de alimentación de lunes a lunes
- Utilizar aceite en spray de coco, aguacate, pam.
- Elegir un menú y respetar las cantidades marcadas de cada alimento.
- Evitar azúcar refinada.
- Evitar desvelos, dormir 6 a 8 hrs.
- Realizar ejercicio 30 minutos al día, 3 días a la semana (caminar a paso rapido constante, minimo)
- NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.