



MESOFRANCE

## Desayuno

### Opcion1

- 3/4 taza de melón picado fresco + 10 almendras + 150gr de yogur natural.



### Opcion2

- Omelette a la mexicana ó al gusto respetando porciones (1/2 taza de claras de huevo liquidas + jitomate + cebolla + cilantro + chile jalapeño o serrano opcional + 1 rebanada de jamon de pavo + espinas al gusto) + 1 paquete de salmas



\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar.

2 cáp simibacilos + 1 tab Vit C

## Comida

### Opcion1

- 90 gr de carne de res magra + 1/2 taza de verduras cocidas o asadas de tu preferencia + 1.5 tazas de lechuga/espinaca + jitomate.



### Opcion2

- Milanesa de pollo asada, 100gr + 2 taza de verduras cocidas de tu preferencia + 1 paquete de salmas.
- Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azúcar



2 cápsulas de omega 3 + 2 cáp simibacilos

## Colación

### Opcion1

- Smoothie o en plato (1 taza de papaya o melon o 1 pera + 1 taza de leche de almendras + 100ml de yogur natural + 1/4 taza de avena cruda en hojuelas + canela en polvo al gusto + 1 cda de chia.



### Opcion2

- 1 pera picada + limón al gusto + tajin tapa azul bajo en sodio muy moderado.

\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar

## Cena

### Opcion1

- 100 gr de pechuga de pollo asado + 1 taza de verduras cocidas de tu preferencia + 1 pieza de fruta fresca

### Opcion2

- Overnight manzana canela (Avena cruda en hojuelas 3/4 taza + 1 cucharadita cafeteria de chia + 3/4 taza de leche de almendras o coco + 1 sobre de stevia + canela en polvo al gusto + manzana picada + 10 mitades de nuez). Mezclar y dejar en reposo 2 horas minimo y despues consumir.

\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar





MESOFRANCE

## Colación Comodin

- 1 Taza de gelatina D'Gari Light de tu sabor preferido

\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar



### **CONSUMO DE AGUA MINIMO DURANTE EL TRATAMIENTO: 2.5-3 LITROS**

(Se pueden implementar té, infusiones de frutos, aguas detox, siempre y cuando no lleven azúcar)

- **Elegir solo 1 opción por tiempo de comida del menú y respetar las cantidades marcadas de cada alimento.**



## MESOFRANCE

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

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

### 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.
- NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.