

Al despertar

LICUADO POR LA MAÑANA

- Avena cruda en hojuelas, 2 cucharadas soperas
- Agua 200ml ó 240ml de leche deslactosada o de almendras
- Espinaca cruda, 1 puño
- Manzana ó fruta de mano de tu preferencia, 1 pieza



Desayuno

- Huevos cocidos ó al gusto, 2 piezas
- Ensalada (lechuga + pepino sin semilla + jitomate y cebolla + espinaca + vinagreta o aceite de oliva 1 cucharada cafetera)



Comida

- Tacos de bistec ó en platillo con aguacate (80gr de bistec de res magro ó pollo asado + ¼ de aguacate + cebolla al gusto + 2 tortillas de maiz)
- Nopales placeros (1/2 taza de nopales asados + jitomate + cebolla + aceite de olive ½ cucharada cafetera)



Colación

- 18 piezas de pistache ó 12 almendras
- 1 naranja ó fruta de mano (opcional: tajin bajo en sodio de tapa azul muy moderado)



Cena

- 60gr de pechuga de pollo asada
- 1 taza de verduras cocidas de tu preferencia + lechuga o espinaca 1 puño
- 1 rebanada de queso panela



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 (<u>MODERADA</u>) • Sprite sin azúcar(<u>MODERADA</u>) • • • Té verde, rojo, canela sin azúcar • • • Café negro o americano 	<ul style="list-style-type: none"> • Stevia natural o sweet drops(<u>MODERADA</u>) • Fruta de monje • Canela en polvo • Miel maple sugar free (• Sal rosada(<u>MODERADA</u>) • • • 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.
- NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.

