

Al despertar

LICUADO POR LA MAÑANA

- Avena cruda en hojuelas (2 cucharadas soperas), 15g, ½ taza
- Agua 200ml + Plátano ½ pieza ó de fruta de tu preferencia
- Leche de almendras o coco, 100ml, ½ taza
- Arándano deshidratado (1 puñito), 30g, ½ taza



Desayuno

- Huevos estrellados, 2 piezas preparados al gusto + Pan de caja, ½ pieza
- Nopales a la mexicana (Nopales cocidos ¾ taza + Jitomate bola 45g + Cebolla blanca + Cilantro)
- Agua de limón (Agua 300ml + Jugo de limón (20ml ó 2 piezas))



Colación

- Melón 1 taza ó de fruta de tu preferencia
- Nuez en mitades (pecana) 5 piezas ó 8 almendras



Comida

- Pechuga de pollo ó bistec magra asada, 80g
- Mix de verduras cocidas de tu preferencia, ¾taza
- Arroz cocido, ½ taza
- Agua de Jamaica ó de fruto fresco sin azúcar de tu preferencia 300ml



Cena

- Pan tostado de queso cotagge y manzana (Queso cottage muy bajo en grasa 2 cucharadas cafetera +1pza de Pan tostado integral + 1 pieza Manzana con piel + 7 Mitades de nuez)
- Leche de almendras o coco, 250ml



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.
- NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.