

## Al despertar

- Smoothie Mix de Berries (3/4 taza de frutos rojos congelados + 270ml de agua + 1 sobre de stevia)



## Desayuno

- Sándwich de jamón (2 rebanadas de pan bimbo doble cero o pan thins + 1 rebanada de jamón de pavo + 1 cucharada cafetera de mayonesa o crema + jitomate + cebolla + salsa casera al gusto + lechuga)
- Licuado de manzana (1 manzana verde + 240ml de leche de almendras + extracto de vainilla opcional)



## Comida

- Filete de pescado blanco ó pollo asado, 100gr
- 1 taza de verduras cocidas de tu preferencia
- 1/4 taza de arroz blanco cuido
- Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azucar.



## Colación

- 1/2 taza de melon picado
- 15 mitades de nuez.



## Cena

- Ensalada de pollo con espinaca (60gr de pollo asado + 1/2 taza de espinaca + 5 fresas rebanadas + 1 paquete de salmas)
- Té de manzanilla



## Colación Comodin

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



### 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>liquiditas</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>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>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.
- Realizar ejercicio 30 minutos al día, 3 días a la semana (caminar a paso rapido constante, minimo)
- NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.