

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 D ó Multivitaminico



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, 90gr + 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





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)

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.

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