

Desayuno

DESAYUNO DE CAMPEONES

- Huevo entero al gusto, 2 piezas
- 1/4 aguacate + champiñones asados + 1/2 taza de espinaca + jitomate + 1/2 mango o manzana
- 1 pieza de pan tostado integral
- Té de manzanilla sin azucar



Desayuno

YOGUR EN PARAISO

- Yogurt natural o griego, 200ml
- 1 pieza de fruta de mano (ejem: 1/2 manzanan+ 1/2 kiwi o solo 1 manzanan)



Comida

RES CON VERDURAS Y ARROZ

- Carne de res o pollo magro, 120gr
- 1 taza de verduras cocidas
- 1/4 taza de arroz cocido + 2 tortillas de maiz normal



Colación

- 2 naranjas, manzarinas o 1 pieza de fruta de mano (tajin bajo en sodio tapa azul muy moderado y opcional)



Cena

- 90gr de pechuga de pollo asada
- 1 taza de verduras cocidas de tu preferencia + lechuga o espinaca 1 puño
- 1 rebanada de queso panela
- 1 paquete de salmas



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 liquiditas 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.