



MESOFRANCE

Desayuno

Opcion1

- Chilaquiles rojos con pollo (60 gr de milanesa de pollo asada + 30 Totopos horneados, sin sal + salsa casera al gusto + 0.5 rebanadas de queso panela + cebolla al gusto + 1 cucharada cafetera de crema.



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

- Bowl de arroz pollo y espinacas (100gr de milanesa de pollo asada + 1/4 taza de arroz integral cocido + 1 taza de espinacas + vergetales al gusto en libre porcion + salsa casera opcional.



Opcion2

- Carne molida o bistec de res, 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

- 2 taza de papaya picada + 8 almendras.



Opcion2

- 1 pera picada + limón al gusto + tajin tapa azul bajo en sodio muy moderado.

*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar



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



Cena

Opcion1

- Quesadillas con pico de gallo (2 tortillas de maiz tamaño promedio + 40gr de queso Oaxaca + 1 nopal pequeño asado + 60gr de pollo deshebrado + pico de gallo (jitomate + cebolla + 1/4 de aguacate + limon)).



Opcion2

- Overnight manzana canela (Avena cruda en hojuelas 3/4 taza + 1 cucharadita cafetera 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 prefereido

*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar





MESOFRANCE

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.