|  |  |
| --- | --- |
| Al despertar LICUADO POR LA MAÑANA   * Avena cruda en hojuelas,2 cucharadas soperas * Agua 200ml ó 240ml de leche deslactosasa o de almendras * Espinaca cruda, 1 puño * Manzana ó fruta de mano de tu preferencia, 1pieza | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/474f2308.jpg |
| Desayuno   * Huevos cocidos ó al gusto, 2 piezas * Ensalada (lechuga + pepino sin semilla + jitomate y cebolla + espinaca + vinagreta o aceite de oliva 1 cucharada cafetera) |  |
| Comida  * Tacos de bistec ó en platillo con aguacate (80gr de bistec de res magro ó pollo asado + ¼ de aguacate + cebolla al gusto + 2 tortillas de maiz) * Nopales placeros (1/2 taza de nopales asados + jitomate + cebolla + aceite de olive ½ cuharada cafetera) | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/98506_709.jpghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/474f7893.jpg |
| Colación  * 18 piezas de pistache ó 12 almendras * 1 naranja ó furta de mano (opcional: tajin bajo en sodio de tapa azul muy moderado) | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/474f3519.jpg |
| Cena   * 60gr de pechuga de pollo asada * 1 taza de verduras cocidas de tu preferencia + lechuga o espinaca 1 puño * 1 rebanada de queso panela | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/270572_483.jpg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *SALSAS* | | ***BEBIDAS*** | *SAZONADORES* |
| * [Salsa sriracha](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-huy-fong-sriracha-481-g/00002446306109?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOprZpqy7e69BrZ2atbE5nZ37Ubqts7Jet-xkrzV-CRXvDM0m3kJzHhoCh0EQAvD_BwE) 0 | * [Agua natural o mineral](https://www.superama.com.mx/catalogo/d-jugos-y-bebidas/f-agua/l-mineral/agua-mineral-topo-chico-600-ml/0002113601054?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOlxrK6yv8bhdZkm9UGqZfnlF3TdAHbbbNywhUL6QYtpQnGzBJNCDlRoCq8kQAvD_BwE) | | * [Stevia natural](https://www.amazon.com.mx/Splenda-Edulcorante-Mesa-L%C3%ADquido-Stevia/dp/B07K4STBSQ/ref%3Dsr_1_2?__mk_es_MX=ÅMÅŽÕÑ&crid=1CNCVO1IW3TDJ&dchild=1&keywords=sweet%2Bdrops&qid=1624827378&s=grocery&sprefix=sweet%2Bdr%2Cgrocery%2C191&sr=1-2) [o sweet drops](https://www.amazon.com.mx/SweetLeaf-Organic-Vainilla-aromatizado-edulcorante/dp/B0823JN6PX/ref%3Dsr_1_1?__mk_es_MX=ÅMÅŽÕÑ&crid=1CNCVO1IW3TDJ&dchild=1&keywords=sweet%2Bdrops&qid=1624827378&s=grocery&sprefix=sweet%2Bdr%2Cgrocery%2C191&sr=1-1)(MODERADA) |
| * [Salsa valentina](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-valentina-etiqueta-amarilla-350-ml/00009733900021?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOiqlDEBbk76Z9jvyGWgtkNqhlFYs-NTsFjQcA2vXzjyunvOWQghRQhoCpWUQAvD_BwE) | * Agua de sabor sin calorías | | * [Fruta de monje](https://www.amazon.com.mx/Functional-Foods-Fruto-Endulzante-gramos/dp/B07FKRR1HZ/ref%3Dsr_1_5?__mk_es_MX=ÅMÅŽÕÑ&crid=1CNCVO1IW3TDJ&dchild=1&keywords=sweet%2Bdrops&qid=1624827378&s=grocery&sprefix=sweet%2Bdr%2Cgrocery%2C191&sr=1-5) |
| * [Salsa Cholula](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-cholula-150-ml/00004973309101) | * [Coca-cola sin azúcar](https://super.walmart.com.mx/refrescos/refresco-coca-cola-sin-azucar-mini-latas-8-pack-de-235-ml-c-u/00750105534991?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOqkG9BwNYHWs4OgbJ0ah2ecEhx6m3y7qOuz0eaSxOTUSGek8CFegbBoClegQAvD_BwE) (MODERADA) | | * Canela en polvo |
| * [Salsa tabasco](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-tabasco-60-ml/00001121000083?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOomADgKxsVKj0nV0IIXXyAMoz-wX6n5VyTLB2c6ytrhpYV0vG8qUaRoCux8QAvD_BwE) | * [Sprite sin azúcar](https://www.superama.com.mx/catalogo/d-jugos-y-bebidas/f-refrescos/l-light-sin-azucar/refresco-sprite-sin-azucar-600-ml/0750105536631?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOlcCaD9XVyVINFyH11JNQqC8nlqFyt_reEn9-EyHEaPMPpkO8jjLhRoCoK8QAvD_BwE)(MODERADA) | | * Miel maple sugar fre[e (](https://www.amazon.com.mx/DGari-Jarabe-Sabor-Az%FAcar-mililitros/dp/B08LQQP4XB/ref%3Dsr_1_3?__mk_es_MX=ÅMÅŽÕÑ&crid=1HIKCHJGMC6YR&dchild=1&keywords=miel%2Bmaple%2Bsugar%2Bfree&qid=1624827554&sprefix=miel%2Bmaple%2Bsugar%2Cgrocery%2C209&sr=8-3) |
| * [Salsa de soya baja en sodio](https://www.superama.com.mx/catalogo/d-despensa/f-aderezos/l-salsa-condimento-sushi/salsa-de-soya-kikkoman-296-ml/0004139000105?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOul4ULRe1n6xr0r_N61isIwHcGusTseNST1qzsscQmlTjouKB__rcBoCj_wQAvD_BwE) |  | | * Sal rosada(MODERADA) |
| * liquidas |  | |  |
| * [Salsa kétchup sin azúcar](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/catsup-heinz-sin-azucar-anadida-369-g/00060887500644?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOhErQ34_Ae5x_F75HsajokE-TwuZQocygkRXPERgGdHNTPMKUuTLHhoCQMQQAvD_BwE) | * Té verde, rojo, canela sin azúcar | | * Pimienta |
| * [(Heinz)](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/catsup-heinz-sin-azucar-anadida-369-g/00060887500644?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOhErQ34_Ae5x_F75HsajokE-TwuZQocygkRXPERgGdHNTPMKUuTLHhoCQMQQAvD_BwE) |  | |  |
| * Salsa verde casera | * Café negro o americano | | * Ajo |
| * Salsa roja casera | |  | * Mostaza |
| * Salsa de molcajete casera | |  | * Gelatina light |
|  | |  | * Cilantro |
|  | |  | * Limón |

**ALIMENTOS PERMITIDOS MODERADAMENTE** (siempre y cuando no haya contraindicación medica)

|  |
| --- |
| ***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.* |