



*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***

**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

**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***

**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

**Desayuno**

antidades marcadas de

 Elegir solo 1 opción por tiempo de comida del menú y respetar las c

cada alimento.





**Colación Comodin**

* 1 Taza de gelatina D´Gari Light de tu sabor prefereido

\*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 détox, siempre y cuando no lleven azúcar)

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

***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 * [Salsa valentina](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-valentina-etiqueta-amarilla-350-ml/00009733900021?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOiqlDEBbk76Z9jvyGWgtkNqhlFYs-NTsFjQcA2vXzjyunvOWQghRQhoCpWUQAvD_BwE) * [Salsa Cholula](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-cholula-150-ml/00004973309101) * [Salsa tabasco](https://super.walmart.com.mx/salsas-aderezos-y-vinagre/salsa-picante-tabasco-60-ml/00001121000083?gclid=CjwKCAjww-CGBhALEiwAQzWxOomADgKxsVKj0nV0IIXXyAMoz-wX6n5VyTLB2c6ytrhpYV0vG8qUaRoCux8QAvD_BwE) * [Salsa de soya baja en](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) [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) * 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) * [(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 * Salsa roja casera * Salsa de molcajete casera | * [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) * Agua de sabor sin calorías * [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)   * [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) * ​ * ​ * Té verde, rojo, canela sin azúcar * ​ * Café negro o americano | * [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](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) [sweet](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) [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) * [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) * Canela en polvo * 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) * 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.**