|  |  |
| --- | --- |
| 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* | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/275077_838.jpg  https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/661845_286.jpg |
| 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* | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/576335_766.jpghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/394807_149.jpg |
| 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.** | https://www.minutrimind.net/epco/images/plate/thumb/199.pnghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/896225_192.jpg |
| 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 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 | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/729056_485.jpghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/754043_105.jpg |
| Colación Comodin   * 1 Taza de gelatina D´Gari Light de tu sabor prefereido   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/255219_374.jpg |

**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 | * [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 |

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