

DESAYUNO

Adriana y **Alejandro**, les mando estos menús de desayuno, la base está calculada para **Adriana** y abajo agrego el complemento para **Alejandro**.



LUNES Y JUEVES

Alejandro: los jueves antes de correr toma 1 smoothie de los de la siguiente hoja.

1 huevo revuelto con 1 verdura (espinaca o ejotes o nopales o calabaza).

10 almendras naturales o tostadas.

1 manzana o 1 taza de uvas.

Alejandro como 2 huevos y acompaña con 1 tortilla de maíz)



MARTES

Alejandro: antes de correr toma 1 smoothie de los de la siguiente hoja.

Wrap de lechuga: 2 hojas de lechuga orejona o de espinaca con 1 cucharada de mayonesa, 4 rollitos de pechuga de pavo, 3 rebanadas de jitomate y 1/3 de aguacate.

10 nueces de la india.

1 kiwi.

Alejandro: come 2 porciones de wrap.



MIÉRCOLES

2 salchichas asadas con una mezcla de verduras (espinacas, apio, pepino) con limón y salsa al gusto.

10 almendras naturales o tostadas.

½ taza de moras.

Alejandro: come 3 salchichas y 1 tostada Sanissimo.



VIERNES

½ taza de ejotes cocidos (al vapor, hervidos o como les gusten) con 2 cucharadas de queso feta, 1 rebanada de jitomate partida en cuadritos y cebollita al gusto.

½ aguacate.

1 manzana.

Alejandro: agrega 2 cucharadas de queso Feta y 1 paquete de galletas Salmas.



SÁBADO

1 huevo revuelto con 2 rebanadas de jamón de pavo.

½ taza de espinacas cocidas.

10 almendras

1 taza de fresas

Alejandro: como 2 huevos con 1 rebanada de jamón y 1 tortilla para acompañar.



DOMINGO

1 paquete de galletas Salmas con 1 cucharadita de hummus de garbanzo, 1 rebanada pequeña de queso mozzarella, 1 puñito de germen de alfalfa y 1 rebanada delgada de aguacate y jitomate.

1 kiwi

Alejandro: come 4 galletas salmas con todos los topping en lugar de 3.

LICUADOS PRE-EJERCICIO

Adriana y **Alejandro**, entre 30 y 15 minutos antes de empezar a hacer ejercicio tomen una de estas opciones de licuado, nos ayudará a que mantengan el músculo, las cantidades son iguales para ambos.



OPCIÓN 1

1 taza de leche light
con $\frac{1}{2}$ taza moras
congeladas y 2
cucharadas soperas
de chía.

OPCIÓN 2

1 taza de leche
light, 1 manzana, 1
cucharada de
crema de almendra
sin azúcar y canela
en polvo.



COMIDA

Adriana y **Alejandro**, en esta lista están todos los alimentos con la que pueden amar sus menús de comida. Es muy práctica porque pueden planear el menú de acuerdo a lo que se les antoje ese día o lo que tengan disponible en casa. Además les mando menús ejemplo en la siguiente hoja.

VERDURAS

Libres para ambos

- Libres: acelga, apio, berenjena, berros, calabaza, champiñones, coliflor, col, espárragos, espinaca, germen de alfalfa, flor de calabaza, jitomate, lechuga, nopales, pepino, pimiento, rábanos, tomate, verdolagas.
- ½ taza: ejotes, brócoli, cebolla, chayote, chile poblano, col de Bruselas. Moderar consumo*: zanahoria, jícama y betabel.

CEREALES

Adriana: elige 1

Alejandro: elige 2

- 1 tortilla de maíz
- 1/3 de taza de arroz integral.
- 1/3 de taza de quinoa cocida.
- 1/3 de taza de cous cous.
- 1 paquete de galletas Salmas.
- 1/3 de taza de frijol.
- 1/3 de taza de lenteja.
- 1/3 de taza de habas
- 1/3 de taza de chícharos
- 1/3 de taza de soya cocida.
- 1/3 de taza de granos de elote.
- 1 tostada Sanissimo.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Adriana: elige 1

Alejandro: elige 1 ½

- 100g pechuga de pollo.
- 100g pescado (blanco, salmón o atún).
- 100g carne de res magra
- 1 sobre de atún en agua
- 60g de queso feta o queso mozzarella.
- 40g de queso de cabra.
- 3 rebanadas de salmón ahumado
- 6 camarones
- 100g de pechuga de pavo.
- 2 barritas de surimi.
- 2 salchichas de pavo.

GRASAS

Adriana: elige 2

Alejandro: elige 4

- 1 cdita. aceite para cocinar
- 1/3 de aguacate
- 1 cda. de vinagreta casera.
- 10 almendras o 15 cacahuates o 20 pepitas o 4 nueces o 6 nueces de la india.
- 6 aceitunas.
- 1/3 de aguacate.
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de aderezo tipo vinagreta.
- 1 cuadrito de mantequilla.

BEBIDAS

Elijan 1 cada uno y agua natural al gusto.

- Agua natural.
- Agua de Jamaica sin azúcar ni endulzantes.
- Agua de limón sin azúcar ni endulzantes.
- Agua de pepino sin azúcar ni endulzantes.
- Agua de tamarindo sin azúcar ni endulzantes.
- Hasta 3 tazas al día de té o café sin azúcar.
- Infusiones sin azúcar ni endulzantes.

COMIDA

Adriana y **Alejandro**, estos son algunos ejemplos de los menús que pueden crear a partir de la tabla anterior:



MENÚ 1
Ensalada de atún: 1 sobre de atún en agua con limón, 2 cucharadas de mayonesa y verduras (espinaca, pepino, jitomate, cebolla, apio).
Acompañar con 1/3 de taza de arroz o cous cous.
Alejandro: aumenta tus cantidades como lo indica la tabla.



MENÚ 2
100g de pechuga de pollo en fajitas (Comer lo equivalente a 1 taza de las verduras asadas de las fajitas). Salsa al gusto. Y 2/3 de aguacate.
1 tortilla de maíz.
Alejandro: aumenta tus cantidades como lo indica la tabla.



MENÚ 3
1 calabaza asada y ½ jitomate en rodajas con 1 pizca de sal.
100g de salmón a la plancha condimentado con limón y chile piquín.
1/3 de taza de arroz.
2 cucharaditas de aceite para la preparación de todo.
Alejandro: aumenta tus cantidades como lo indica la tabla.



MENÚ 4
60g de queso Mozzarella en una ensalada que tenga: 1 taza de lechuga y espinaca, 6 aceitunas, 1 rodaja de cebolla morada, germen de alfalfa, 1/3 de jitomate en rebanadas y 1 palmito, 1 cucharada de vinagreta.
1 paquete de galletas Salmas.
Alejandro: aumenta tus cantidades como lo indica la tabla.



MENÚ 5
1 taza de sopa de verduras
100g de milanesa de pollo asada con especias.
1/3 de taza de arroz con 1/3 de aguacate en cuadritos.
1 cucharadita de aceite para la preparación de todo.
Alejandro: aumenta tus cantidades como lo indica la tabla.

CENA 7:30-8pm

Adriana y **Alejandro**, es importante que todos los días cenes algo, pero intenta que sea lo más temprano posible, entre más cercano a las 7 mejor y hasta las 8pm como máximo va?



LUNES
100g de cubitos de atún con salsa de soya, limón y naranja. 1/3 de aguacate. (ya venden los cubitos de atún listos para comer en el super).
1/3 de taza de pepinos con limón.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa) y 1 cereal (1 tortilla, 1 paquete de salmas, 1/3 de taza de arroz, 1 tostada horneada).

MARTES
Ensalada caprese: ½ bolita de queso mozzarella en rebanadas con 3 rebanadas de jitomate bola, aceite de olivo, vinagre balsámico y albahaca.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa) y 1 cereal (1 tortilla, 1 paquete de salmas, 1/3 de taza de arroz, 1 tostada horneada).

MIÉRCOLES Y DOMINGO
1 pimiento completo asado en tiritas con 60g de queso feta y salsa al gusto.
1/3 de aguacate.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa) y 1 cereal (1 tortilla, 1 paquete de salmas, 1/3 de taza de arroz, 1 tostada horneada).

JUEVES
Espárragos y queso de cabra: 10 espárragos asados, al vapor o como más te gusten con 60g de queso de cabra.
1/3 de aguacate.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa) y 1 cereal (1 tortilla, 1 paquete de salmas, 1/3 de taza de arroz, 1 tostada horneada).

VIERNES
Cena dulce: 1 taza de agua con 3 cucharadas de avena (hidratar o calentar), ½ taza de moras congeladas, 1 cucharada de chía, ½ plátano y 5 nueces.
1 salchicha de pavo.
Alejandro: come 2 salchichas.

SÁBADO
Cheat dinner: 1 día del fin de semana pueden cenar lo que se les antoje siempre y cuando moderen muy bien sus cantidades va?