



DESAYUNO

Adriana y **Alejandro**, les mando esta tablita con los alimentos que debe elegir cada uno en el desayuno, y abajo los menús modificados en cantidad y con algunas nuevas opciones.

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 1

- 1 pan integral
- 1 paquete de galletas Salmas
- 1 tostada Sanissimo.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Adriana: elige 1

Alejandro: elige 1 ½

- 1 sobre de atún en agua
- 60g de queso feta o queso mozzarella.
- 40g de queso de cabra.
- 3 rebanadas de salmón ahumado
- 4 rebanadas de pechuga de pavo.
- 2 salchichas de pavo.
- 1 huevo

GRASAS

Adriana: elige 1

Alejandro: elige 1

- 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.
- 1 taza de café americano.
- 1 taza de té.

DESAYUNO

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



LUNES
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.
Alejandro como 1 huevo y 1 clara.

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.
Alejandro: ponle 6 rollitos de jamón de pavo a tu 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.

JUEVES
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.
1/3 de aguacate.
1 manzana.
Alejandro: agrega 1 cucharadas de queso Feta.

VIERNES
1 huevo revuelto con 2 rebanadas de jamón de pavo.
½ taza de espinacas cocidas.
10 almendras
1 taza de fresas
Alejandro: como 1 huevo y 3 rebanadas de jamón de pavo.

SÁBADO
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: agrega 1 rebanada de jamón de pavo a cada una de las galletas.

DOMINGO
Espinacas asadas, 1 jitomate saladet en rebanadas y 1 huevo cocido en rebanadas con una pizca de sal y 1 cucharadita de tu aderezo favorito (sin crema).
1 taza de uvas.
Alejandro: agrega medio huevo cocido más.

OPCIÓN EXTRA
1 pan integral con 1 rebanada delgada de queso de cabra y 2 rebanadas de salmón ahumado, limón, pepino y alcaparras al gusto.
1 manzana
1/3 de aguacate.
Alejandro: agrega 1 rebanada de salmón ahumado.

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 de soya o de almendra sin azúcar, ½ taza moras congeladas y 2 cucharadas soperas de chía.

OPCIÓN 2

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

OPCIÓN 3

1 taza de leche de soya o almendra sin azúcar con 1 cucharada soperas de chía, ½ plátano y 1 cucharadita de cúrcuma 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, pimienta, 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 2

- 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.

COMIDA

Adriana y Alejandro, les mando más ejemplos de menús que pueden crear con la tabla de arriba:



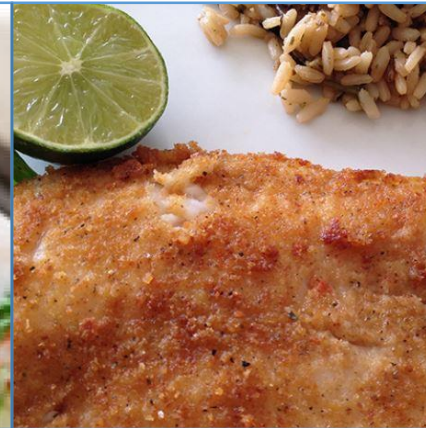
MENÚ 6
Sopa de verduras o plato de verduras asadas.
100g de filete de salmón asado, marinado al gusto.
1/3 de taza de cous cous.
1 cucharadita de aceite para preparar los alimentos y 1/3 de aguacate.



MENÚ 7
100g de pechuga de pollo desmenuzada con salsa de tomate y ejotes (licuar jitomate, ajo y cebolla, 2 cucharaditas de aceite de olivo y agua al gusto, cocer y condimentar. Cocer los ejotes agregar la salsa ya cocida y por último el pollo desmenuzado).
1/3 de taza de frijoles de la olla.



MENÚ 8
Sopa de lentejas: 1/3 de taza de lentejas y el resto caldo.
2 rollitos de jícama con surimi (*Ver receta abajo, aquí ya va incluida la grasa y la verdura)
2 rebanaditas de salmón ahumado con limón y salsa de soya.



MENÚ 9
100g de pescado condimentado con sal y pimienta y empanizado con una mezcla de pan molido, queso parmesano y avena molida. Asar con PAM. Pueden ponerle limón.
1 taza de espinacas 1/3 de pimiento morrón asados con una pizca de sal y 2 cucharaditas de aceite de olivo.
2 galletas Salmas.



MENÚ 10
2 hamburguesas de lenteja (*Ver receta abajo).
1 jitomate salsadet y ½ pepino en rebanadas con 1 cucharada de aderezo.



MENÚ 11
1/3 de taza de frijoles con 30g de queso feta encima.
100g de pescado asado con 1 cucharada de pesto.
1 hongo portobello al horno: con 1 cuadrito de mantequilla, 1 cdita. de ajo picado y perejil picado.

CENA

Adriana y **Alejandro**, básense en esta tabla para crear sus menús de cena:

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: ninguno

Alejandro: elige 1

- 1 pan integral
- 1 paquete de galletas Salmas
- 1 tostada Sanissimo.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Adriana: elige 1

Alejandro: elige 1 ½

- 1 sobre de atún en agua
- 60g de queso feta o queso mozzarella.
- 40g de queso de cabra.
- 3 rebanadas de salmón ahumado
- 4 rebanadas de pechuga de pavo.
- 2 salchichas de pavo.
- 1 huevo
- 100g de pechuga de pollo.

GRASAS

Adriana: elige 1

Alejandro: elige 1

- 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.

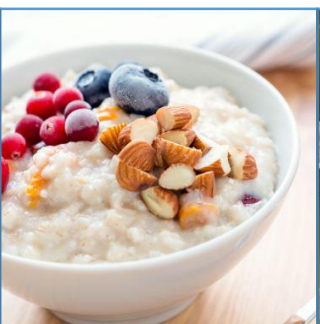
BEBIDAS

Elijan 1 cada uno y agua natural al gusto.

- Agua natural.
- 1 taza de té.

CENA 7:30-8pm

Adriana y Alejandro, les mando algunos otros menús que pueden preparar de cena y están adaptados a la tabla de arriba ☺



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).

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).

MIÉRCOLES
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).

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).

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
Ensalada de atún: 1 sobre de atún en agua con ½ taza de salsa pico de gallo, apio y 1/3 de aguacate en cuadritos.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa).

DOMINGO
2 salchichas de pavo en rebanaditas, asadas con todas las verduras que les queden en el refri y 1 cucharadita de aceite de olivo.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa).

MENÚ EXTRA
100g de pechuga de pollo asada con champiñones con especias preparadas en salsa de tomate.
Alejandro: come además 1 fruta (naranja, manzana, ½ taza de moras, 1 taza de uvas, 1 taza de fresa).

TAQUITOS DE JÍCAMA CON SURIMI

INGREDIENTES

- 1 taza surimi finamente picado
- 1 cucharada de yogurt griego natural sin azúcar Yoplait
- 1 limón
- ½ cucharadita de chipotle adobado molido
- 1 aguacate, molido o en cuadritos
- ½ taza de pepino rallado
- ½ taza de zanahoria rallada
- Germinado de alfalfa, al gusto
- Tortillitas de jícama, las venden en Costco.
- Salsa de soya con limón y naranja.

ELABORACIÓN

1. Mezclar el surimi con el yogurt, jugo de limón y el chipotle y sazonar al gusto con sal y pimienta.
2. Extender las tortillitas de jícama y agrega en cada una de ellas 1 cucharada de aguacate molido, un puñito de germinado de alfalfa y 1 cucharada de la mezcla de surimi y algunas tiritas de pepino y zanahoria rallados.
3. Enrollar las tortillitas y cerrar con 1 palillo.
4. Servir con un poco de salsa de soya con limón y naranja.



HAMBURGUESAS DE LENTEJA

INGREDIENTES

- 2 Tazas de lenteja cocida
- 1 pieza de huevo
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 60 gramos de cebolla finamente picada
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pieza de ajo machacado
- 200 gramos de harina
- Sal y pimienta al gusto.



ELABORACIÓN

1. En un recipiente mezcla lentejas, huevo, avena, cebolla, orégano y ajo hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Agrega harina y sazona con sal y pimienta.
3. Haz bolitas y dales forma de hamburguesa, después cóselas en una sartén caliente con PAM.