

Nombre: Felipe Ivan Alonzo de Pau

Fecha: 23/01/26

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Proteína -1 scoop de proteína -leche light (1 taza) -fresas (1 taza)	Overnight banana-peanut -avena en hojuelas (1/2 taza) -plátano (1 pza) -crema de cacahuete (1 cda) -Leche light (1/2 taza) -1/2 scoop de proteína -canela y Stevia al gusto *revuélvelo todo y déjalo en tu refri por una noche	Proteína -1 scoop de proteína -leche light (1 taza) -fresas (1 taza)	Overnight -avena en hojuelas (1/2 taza) -fresa (1 taza) -crema de cacahuete (1 cda) -Leche light (1/2 taza) -1/2 scoop de proteína -canela y Stevia al gusto *revuélvelo todo y déjalo en tu refri por una noche	Proteína -1 scoop de proteína -leche light (1 taza) -fresas (1 taza)	Omelette - 3 huevo - queso oaxaca (60 g) - Sal, pimienta, paprika, ajo en polvo y orégano Acompañalo con pico de gallo: aguacate (1/3 taza) con cebolla, tomate	Sándwich club -Pan sandwich (2 tapas) -Queso oaxaca o panela (30 g) -Huevo (2 piezas) -lechuga, tomate, etc.
Colación matutina	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)	Fruta (1 pza o 1 tza) Barrita (1 pieza)
Almuerzo	Feta bowls -Pechuga de pollo cortado en pechuguines (140g) * marinado con paprika, ajo en polvo sal y chipotle en polvo Ensalada -espinaca -aguacate (1/2 pieza) Cebolla, tomates (libre) Queso feta, de cabra * -arroz (1 taza)	Pollo Ensalada estilo Tex-Mex Lechuga, pimiento, tomate Pechuga de pollo cocida cortada en cuadros con champiñones, pimientos y cebolla (140 g) Guacamole (aderezo) -Aguacate – ¼ pieza (40 g) -Jugo de limón – 1 cucharada (15 ml) -Yogur griego natural sin azúcar – 1 cucharada (15 g) -Sal, pimienta y un toque de chile en polvo – al gusto	Carne molida -carne molida de res o cerdo (140 g cocida o cruda 160 g) -calabaza, zanahoria - Arroz o pasta (1 taza) o salmas (1 paquete) Ensalada, o verduras cocidas, caldo de verduras	Yakimeshi casero -Arroz (1 taza) -Cebolla, Calabaza, zanahoria -Pollo o camarón (140g) -salsa de soya (al gusto) -sal y pimienta (al gusto) **Sellar el pollo, agregar las verduras salteadas, el arroz cocido y la soya. Condimentar al gusto. Ensalada o verdura cocida o caldo de verduras	Atun en ensalada -atún (3 sobres) Pepiada: (mezclar con el pollo) -aguacate (1/2 pza) *aplastado -mayonesa (1 cda) -cilantro y cebolla finamente picados. -jugo de limón, sal y pimienta. -salmas (2 paquetes) Ensalada o verduras cocidas, o caldo de verduras	Bowl Pollo con crema a la toscana -pechuga de pollo (140 g) *condimentado con sal, pimienta, paprika y ajo en polvo En una sartén prepara la salsa: -1/4 de cebolla -chipotle -dientes de ajo, cebolla al gusto -1/2 taza de media crema -un chorrito de leche light -espinaca -condimenta al gusto -arroz (1 taza)	Bistec con champiñones -bistec (140g) -Champiñones cocidos -Cebolla -Condimento verduras salteadas: pimientos, champiñones (puede ser de lata) y calabaza italiana -arroz (1 taza)
Colación	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo	Cualquiera de las opciones de las colaciones de abajo
Cena	Burritas -tortillas tipicas integrales (3 pzas) -Jamón de pavo (3 rebanadas) -Queso Oaxaca o panela (60g)	Sándwich -Pan sandwich (2 tapas) -Queso oaxaca o panela (30 g) Jamón (2 rebanadas) -lechuga, tomate, etc.	Pan tostado -Pan cero cero (2 tapas) -Queso requesón (3 cda) -Jamón de pavo (2 rebanadas)	Avocado toast - Pan cero cerp (2 tapas) Combina: -Huevo (2 pzas) -Aguacate (1/3 pieza) -queso requesón (3 cda)	Pizza vegetariana - Pan pita integral (libanious 1 pza) -Salsa de tomate al gusto *mejor si es casera -queso feta (30 g) -jamón de pavo 82 rebanadas) -Queso Oaxaca o panela (30 g) -Champiñones y pimientos	Libre con moderación	Pan tostado -Pan cero cero (2 tapas) -Queso requesón (3 cda) -Jamón de pavo (2 rebanadas)

Más opciones de colación: **Fruta** (1 Equivalente), **Barrita** (1 pieza), **Galletas marías** (7 piezas), **cacahuates** (1/3 taza), **almendras** (8 piezas) con **yogur griego** (1 paquete o 1 taza), **palomitas naturales hechas en casa** (3 tazas), **chocolate amargo o sin azúcar**, **Pepino, jícama o zanahoria** (consumo libre), **gelatina light** (consumo libre), **Rice cakes con chocolate** (1 piezas), **paquete de palomitas Slim pop** (1 paquete o 3 tazas), **paquete de tostadas de arroz con chile y limón nutri well** (1 paquete o 3 tazas), **merenguitos bajos en calorías** (10 piezas), **Rice cake** (2 piezas) con **yogurt griego** (1 cda) y **fruta** (½ taza o ½ pieza), **Rice cake** (2 piezas) con **aguacate** (1/3 pieza) y **queso oaxaca o panela** (40 g), **oblas** (1/2 paquete), **Rice cake** (2 piezas) con **crema de cacahuete** (1 cda), **Rice cake** (2 piezas)

con **mermelada**($\frac{1}{2}$ taza o $\frac{1}{2}$ pieza), **fruta enchilada** (1/2 taza), **papas susalia** (1 paquete o 2 tazas), **esquite** (1 taza o 1 vaso pequeño), **helado con yogur o sin azúcar** (1 taza), **bolis o paletas de limón o pepino endulzado con Stevia o splenda** (libre), **bolis o paletas de fruta** (1 pieza), **boli de verduras** (libre), **chocolate 70% cacao** (2 cuadritos), **elote con chile y limón** (1 pieza).

Frappe de chocolate

- Leche light (1 taza)
- Cocoa, hielo, café, vainilla y canela (al gusto)
- Barra de chocolate sin azúcar derretido (1 pieza) o galletas oreos (2 piezas)

Paletas o frappe de pepino y limón

- 3 tazas pepino pelado y sin semillas
- $\frac{1}{4}$ taza jugo de limón
- endulzante favorito al gusto
- 2 cucharadas chile en polvo o al gusto
- 1 pizca de sal

Helado de plátano

- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego sin azúcar
- Endulzante, vainilla y canela al gusto
- 3 cdas de leche light
- 1 plátano congelado

Carlota healthy

- 6 pz de galletas María
- 1/2 tz yogurt griego
- El jugo de 1/2 limón o 1 pequeño
- 2 sobrecitos de edulcorante

Preparación:

- Licuar todo, menos la galleta.
- Colocar en un vaso 1 galleta como base y cubrir con la mezcla licuada. Repetir procedimiento hasta terminar de colocar las 6 galletas
- Refrigerar por al menos una hora

Frappe de horchata

- Sobre clight de horchata
- Leche light (1/2 taza)
- Hielo, vainilla y canela (al gusto)

Nombre: Felipe Ivan Alonzo de Pau

Fecha: 23/01/26