

	Desayuno 8:30	Almuerzo 11:00	Comida 2:00	Colación 6:00	Cena 9:00
<b>Lunes</b>	1 taza de café negro o puede agregar leche deslactosada y stevia 2 rebanadas de pan integral tostado 2 cucharadas para c/u de crema de cacahuete sin azúcar ½ plátano rebanado encima	Sándwich: 2 rebanadas de pan integral 100gr de queso panela light Espinacas o lechuga, pepino, tomate, jalapeños	150gr de carne molida con chicharos y zanahoria 1 taza de arroz hervido puede ser blanco o rojo	1 manzana en rodajas con 2 cucharadas de crema de cacahuete sin azúcar	Entomatadas: 3 tortillas de nopal señor cactus o susalia 90gr de queso panela light Salsa de tomate natural 2 huevos revueltos
<b>Martes</b>	Licudo: 1 taza de leche deslactosada 1 plátano  1 rebanada de pan integral tostado 1 cucharada de crema de cacahuete sin azúcar	3 huevos con ½ papa en cubos previamente hervida Salsa de tomate natural	150gr de pechuga de pollo a la plancha Pimiento morrón rojo, verde y cebolla a la plancha 1 taza de arroz hervido blanco o rojo	1 rebanada de pan integral tostado 1 cucharada de crema de cacahuete sin azúcar	3 huevos a la mexicana 3 tortillas de nopal señor cactus o susalia
<b>Miércoles</b>	1 taza de café negro o con leche deslactosada y stevia 1 manzana 1 rebanada de pan integral tostado con 2 cucharada de crema de cacahuete sin azúcar	Sandwich: 2 rebanadas de pan pan integral 150gr de pechuga de pollo a la plancha Espinacas o lechuga, pepino, tomate y jalapeños opcional	Salpicón de atún: 2 sobres de atún guisado en salsa de tomate natural con cebolla morada opcional 3 tostadas	Licudo: 1 taza de leche deslactosada 1 plátano ½ taza de avena en hojuelas	3 huevos revueltos con verdura a elección: champiñones, espinacas, tomate, cebolla, jalapeños. 3 tortillas de nopal Salsa de tomate natural
<b>Jueves</b>	Licudo: 1 taza de leche deslactosada ½ taza de plátano ½ taza de avena en hojuelas	3 huevos con 60gr de queso panela light Salsa de tomate natural 2 tortillas de nopal	Milanesa de pollo: (receta abajo) 150gr de pechuga de pollo ½ taza de avena ½ taza de arroz Brócoli y coliflor hervidos o a la plancha	1 taza de café negro o puede agregar leche deslactosada y stevia 1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharadas de crema de cacahuete sin azúcar ½ plátano rebanado encima	150gr de queso panela en cubos guisado en salsa de tomate natural 3 tortillas de nopal señor cactus

Viernes	1 manzana	Pan Francés:	150gr de pechuga	Licuada:	Tacos:
	2 cucharadas de crema de cacahuete natural	(Receta abajo) 3 rebanadas de pan integral 3 huevos Stevia y canela ½ plátano rebanado 2 cucharadas de crema de cacahuete sin azúcar	de pollo a la plancha Pico de gallo: tomate, cebolla, limón y sal de mar al gusto 1 taza de arroz blanco	1 taza de leche deslactosada 1 plátano	4 tortillas de nopal señor cactus o susalia 150gr de carne molida a la plancha Cebolla a la plancha Salsa de tomate natural

- Tomar el menú de su preferencia para replicarlo en sábado y otro en domingo.
- Todas las comidas se pueden acompañar con té de Jamaica (hervir la flor de Jamaica), agua de limón o té verde, Electrolit (1 al día), be light.
- Para sazonar se puede utilizar ajo, pimienta, sal marina y comino.
- Se puede utilizar vinagre de manzana, mostaza con stevia, aceite de oliva (1c.), vinagre común como aderezos
- Las frutas y/o verduras que no mencionan cantidad es cantidad libre
- Dormir de 7 a 8 horas
- Tomar 4 Litros de agua natural al día

Opciones extra de Snack:

Chocolate amargo 70% o más de cacao 15gr por día

Palomitas caseras (comprar el maíz y hacer en sartén sin aceite) o palomitas Slim Pop

## RECETAS

### PAN FRANCÉS:

#### INGREDIENTES:

Pan integral

Huevos

Canela

Stevia

Fresas rebanadas encima

#### PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner en un plato hondo los huevos, canela y stevia, mezclar hasta incorporar todos.
- 2.- Remojar los panes por ambos lados hasta que absorban la mezcla.
- 3.- Cocinar en un sartén antiadherente por ambos lados y tapar para que se cocine por dentro.
- 4.- Agregar fresas rebanadas encima y disfrutar



### MILANESA DE POLLO EMPANIZADO

#### Ingredientes:

- 150gr de pechuga de pollo
- ½ taza de avena
- 1 huevo
- Sal de mar o rosada y ajo para sazonar

Paso 1: Licuar las hojuelas de avena para hacer la harina

Paso2: Poner el huevo en un plato hondo con la sal de mar y condimentos al gusto para sazonar, pasar el filete por el huevo.

Paso3: Pasar el filete por la harina de avena por ambos lados asegurando que quede completamente cubierto

Paso4: Cocinar en un sartén antiadherente con poco o nada de aceite.

