

Dieta para una vida sedentaria

Lunes:

Desayuno:

- Huevos a la mexicana, media taza de frijoles refritos, 3 tortillas y café o té sin azúcar.

Almuerzo:

- Ensalada de nopales con tomate, cebolla, aguacate y limón, pollo a la plancha y una taza de arroz blanco.

Cena:

- Caldo de verduras con pollo, 2 tortillas, jícama y zanahoria en bastones con limón y chile en polvo.

Martes:

Desayuno:

- 2 Quesadillas de champiñones y queso panela.

Almuerzo:

- Tacos de pescado empanizado con ensalada de col morada acompañada de limón y cilantro.

Cena:

- Sopa de lentejas con verduras, 2 tortillas y guacamole con totopos.

Miércoles:

Desayuno:

- 2 Tostadas de frijoles y avena con leche y plátano.

Almuerzo:

- Tinga de pollo, media taza de arroz integral y ensalada de lechuga y aguacate.

Cena:

- 2 Tacos de hongos al ajillo y sopa de verduras.

Jueves:

Desayuno:

- 2 Molletes de frijoles refritos con queso, jugo de naranja natural.

Almuerzo:

- 2 Tacos de carne asada y sopa de pasta con verduras.

Cena:

- Caldo tlalpeño y 2 tortillas de maíz.

Viernes:

Desayuno:

- Yogur griego con nueces y arándanos.

Almuerzo:

- Tiras de pollo a la parrilla con ensalada de col.

Cena:

- 2 Quesadillas de espinacas con queso panela y ensalada de aguacate y tomate.

Sábado:

Desayuno:

- 2 Tamales de elote pequeños y jugo de papaya natural.

Almuerzo:

- Pozole rojo con pollo y 2 tostadas de cueritos con salsa verde.

Cena:

- Enchiladas suizas de pollo y ensalada de pepino y rábano con limón.

Domingo:

Desayuno:

- Chilaquiles rojos con huevo estrellado y jugo de naranja natural.

Almuerzo:

- Barbacoa de res y consomé de barbacoa.

Cena:

- 2 Sopes de tinga de pollo y sopa de fideo con verduras.