

Este plan de alimentación es una guía de apoyo para la mejora de hábitos, se recomienda retirar lácteos, azúcares refinadas, mantecas procesadas, sal refinada y harinas procesadas, así como alimentos con saborizantes, conservadores, colorantes artificiales y cualquier tipo de aditivo químico.

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Smoothie 1 taza de frutos rojos 1 taza de agua Hojas de menta o yerbabuena Hielo Stevia al gusto Agua mineral Licuadora o nutribullet	Smoothie 1 taza de sandia 1 taza de agua Hojas de menta o yerbabuena Hielo Stevia al gusto Agua mineral Licuadora o nutribullet	Smoothie 2 rebanadas de piña 1 mandarina 1 taza de agua Hojas de menta o yerbabuena Hielo Stevia al gusto Agua mineral Licuadora o nutribullet	Smoothie 1 taza de frutos rojos 1 taza de agua Hojas de menta o yerbabuena Hielo Stevia al gusto Agua mineral Licuadora o nutribullet	Smoothie 1 taza de sandia 1 taza de agua Hojas de menta o yerbabuena Hielo Stevia al gusto Agua mineral Licuadora o nutribullet

½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana
Tostada de hummus 1 rebanada de pan 45 kcal 3 cuacharadas de hummus ½ pepino 600 ml de agua natural	Quesadillas 2 tortillas de maiz susalia 30 gr de queso panela 1 taza de champiñones revueltos con ½ calabacita	Huevo revuelto con calabacitas 1 taza de champiñones 2 claras de huevo 1 cdita de aceite de olivo 1 rebana de pan tostado 45 kcal 600 ml de agua natural	Avena Overnight ½ taza de avena 1 taza de leche de almendra sin azúcar 2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar ½ taza de manzana rallada 1 cucharada de canela	Tostadas de aguacate 1 rebanada de pan 45 kcal 1 rebanada de queso panela lala light Espinacas al gusto 1 cucharadita de aceite de oliva ½ aguacate

			½ taza de fresas	1 huevo cocido 600 ml de agua natural
--	--	--	------------------	----------------------------------------------

Si te aburres del pan puedes usar tostadas de arroz inflado 2 piezas

Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Fajitas al morrón 120 gr de pechuga de pollo 1 taza de pimientos morrones Especias al gusto 1 cdita de aceite de oliva 1/3 taza de arroz integral Agua natural	Tacos de lechuga Fajitas de pollo con cebolla, tomate y perejil 1 cdita de aceite de oliva Lechuga tipo romano para sustituir la tortilla 1/3 taza de arroz integral Agua natural	Ensalada 1 taza de espinacas 1 taza de lechuga ½ taza de fresas 1 cucharadita de aceite de olivo 2 fajitas de pollo (sumadas dan el tamaño de tu mano) Limón al gusto 1 cucharadita de frutos secos (nueces, almendras o semillas) Y ½ naranja Agua natural	Bistec con verduras cocidas 90 gr de bistec sin grasa 1 cdita de aceite de oliva Condimentos al gusto 1 taza de zanahoria 1 taza de apio Espárragos opcionales 1/3 taza de arroz Agua natural	Ensalada con pechuga de pollo ½ pechuga de pollo 2 tazas de lechuga ½ taza de pepino ¼ taza de apio ½ taza de zanahoria ½ jitomate ½ pepino Limón al gusto Agua natural

½ tarde	½ tarde	½ tarde	½ tarde	½ tarde
1 porcion de	1 porcion de	1 porcion de	1 porcion de	1 porcion de

verduras	verduras	verduras	verduras	verduras
----------	----------	----------	----------	----------

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
1 taza de te verde 5 galletas maria	1 taza de te verde 1 taza de ensalada 1 lata de atun en agua	1 taza de te verde 5 galletas maria	1 taza de te verde 1 lata de atun en agua 2 cucharadas de elote y limon	1 taza de te verde ½ taza de pollo desmenzado 2 cucharadas de elote 1 cucharada de crema 1 chile california

Recomendaciones específicas.

Consumir Verduras fibrosas como apio, zanahoria, o lechuga cuando tengas ansiedad.

La pérdida de grasa corporal requiere de un gran esfuerzo por parte del metabolismo. Esto quiere decir que tanto la alimentación como la actividad física juegan un rol muy importante en la pérdida de grasa corporal.

Es importante mencionar que es difícil perder grasa corporal sin que exista una pérdida de músculo, sin embargo, la pérdida de músculo será poco significativa si siguen las siguientes indicaciones:

• **¿Qué alimentos debo evitar?**

Sodas, refrescos, jugos, bebidas dulces

Frituras, golosinas, dulces, galletas

Cereales de caja azucarados

Cremas agrias, cremas de frutos secos (no porque sean malas, sino que deben ser analizadas antes de su uso)

Utilizas de colaciones los frutos secos (por su alto contenido energético)

Azúcar de mesa

Bebidas energéticas

Hidratantes ricos en azúcar (Powerade, Gatorade, etc)

Comida rápida o tradicional (Hamburguesas, tacos, burritos, etc.