

Licuada	Licuada	Licuada	Licuada	Licuada
1 taza de leche vegetal 1 cucharada de cacao 1 taza de fresas 1 cucharada de linaza  600 ml de té verde	3 hojas de kale 1 rodaja de piña 1 cucharada de linaza 2 cubos de hielo 100 ml de agua	1 taza de leche vegetal 1 cucharada de cacao 1 taza de fresas ½ taza de espinacas 1 cuchcaradita de chia hidratada Hielo al gusto	1 taza de leche vegetal 2 cucharadas de avena o amaranto 1 porción de fruta 1 cucharada chía 1 cucharada de curcuma 600 ml de té verde	3 hojas de kale 1 rodaja de piña 1 cucharada de linaza 2 cubos de hielo 100 ml de agua

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
<b>Huevo revuelto</b>  2 claras de huevo 1 taza de espinaca ½ taza de champiñones  ½ taza de frijoles	<b>Quesadillas</b> 2 tortillas de maiz nopalia 30 gr de queso panela ½ taza de frijoles con caldo, cilantro, limon y tomate al gusto	<b>Huevo revuelto</b>  2 claras de huevo 1 taza de chile tomate y cebolla  ½ taza de frijoles	<b>Mollete</b>  1 rebanada de pan tostado ¼ taza de frijoles 1 rebanada de queso panela  chile, tomate, cebolla y cilantro al gusto	<b>Tostada de aguacate</b> 1 rebanada de pan 45 kcal 1 rebanada de queso panela lala light Espinacas al gusto 1 cucharadita de aceite de oliva ½ aguacate 1 huevo cocido 600 ml de agua natural

Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
--------	--------	--------	--------	--------

Bowl	Ensalada	Filete de pescado con mandarina	Fajitas de res	Ensalada y Atun
2 piezas de fajitas de pollo (en total que sumen el tamaño de tu mano 1 taza de champiñones 1 cdita de aceite de olivo  ½ taza de arroz integral  1 taza de ensalada libre para agregar  Te verde natural sin azucar	½ taza de lechuga ½ taza de espinaca ½ taza de zanahoria rallada ¼ pepino ½ taza de fresas o 1 mandarina 1 cucharadita de vinagreta 1 cucharadita de semilla de girasol 1 pieza de salmon con limon y finas hierbas  1 tostada horneada  600 ml de agua natural	1 pieza de filete de pescado El jugo de una mandarina o naranja 1 cucharadita de miel y especias al gusto  Pasta ½ taza de pasta integral ½ taza de acelga 1 cucharada de crema  1 taza de ensalada libre  600 ml de agua natural	120 g de fajitas de res 1 cdita de aceite de olivo  Verduras al vapor 1 taza de brócoli 1 taza de zanahoria 1 rama de apio todo  ½ papa chica condimentad a al gusto  Te verde natural sin azucar	1 medallon de atun Bañado con salsa de tomate natural  ½ taza de arroz integral  1 taza de ensalada libre (come primero la ensalada  600 ml de agua natural

½ tarde	½ tarde	½ tarde	½ tarde	½ tarde
1 porción de fruta Agua de jamaica natural sin azucar	1 porción de fruta Agua de jamaica natural sin azucar	1 porción de fruta Agua de jamaica natural sin azucar	1 porción de fruta Agua de jamaica natural sin azucar	1 porción de fruta Agua de jamaica natural sin azucar

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Ensalada de frijol negro  ¼ de aguacate ½ taza de frijol negro 1 taza de pico de gallo ½ pepino	Tostada de frijoles  1 tostada horneada susalia Encima ½ taza de frijoles, pico de gallo al gusto y 30 gr de	Ensalada  2 tazas de lechuga ½ zanahoria ¼ de pepino El jugo de 2 limones ½ taza de champiñones	Caldo de frijoles  1 taza de frijoles con caldo ½ taza de espinaca con tomate y cebolla	Skillet de verduras  1 pimiento morrón rojo ½ taza de pico de gallo ½ taza de champiñones 30 gr de queso

30 gr de queso panela	queso panella	salteados con ajo	salteados	panela
--------------------------	---------------	----------------------	-----------	--------

Recomendaciones específicas.

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:

- Realizar actividad física diaria con las siguientes características:

o 3 veces por semana realizar ejercicio aeróbico (cardiovascular) al menos con una duración de 30-45 minutos a una intensidad moderada.

- ¿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.