

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
<b>Smoothie</b> 1 taza de frutos rojos  ½ taza de leche de coco 40kcal  2 cucharadas de avena  Vainilla o canela al gusto  <b>Preparación</b> Córtalos y llévalos a la licuadora o nutribullet	<b>Smoothie</b> ½ pepino  2 rebanadas de piña  2 tazas de apio  El jugo de dos limones  Agua al gusto  <b>Preparación</b> Córtalos y llévalos a la licuadora o nutribullet	<b>Smoothie</b> 1 taza de frutos rojos  ½ taza de leche de coco 40kcal  2 cucharadas de avena  Vainilla o canela al gusto  <b>Preparación</b> Córtalos y llévalos a la licuadora o nutribullet	<b>Smoothie</b> ½ pepino  2 rebanadas de piña  2 tazas de apio  El jugo de dos limones  Agua al gusto  <b>Preparación</b> Córtalos y llévalos a la licuadora o nutribullet	<b>Smoothie</b> 1 taza de frutos rojos  ½ taza de leche de coco 40kcal  2 cucharadas de avena  Vainilla o canela al gusto  <b>Preparación</b> Córtalos y llévalos a la licuadora o nutribullet

½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana
<b>Huevo revuelto</b>  2 claras de huevo Espinacas al gusto ½ taza de pico de gallo  1 rebanada de pan tostado o tostada horneada de linaza	<b>Avena overnight</b>  ½ taza de avena 2 cucharadas de chia 1 taza de leche de coco 1 taza de frutos rojos Vainilla y canela al gusto	<b>Toast caprese</b>  1 rebanada de pan 45 kcal o una tostada de arroz inflado 2 rebanadas de queso panela 1 pieza de huevo cocido en rebanadas ½ jitomate ½ cucharadita de aceite de olivo	<b>Avena overnight</b>  ½ taza de avena 2 cucharadas de chia 1 taza de leche de coco Vainilla al gusto 2 cucharadas de yogurt griego 1 porción de fruta	<b>Huevo revuelto con champiñones</b>  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

		Albahaca al gusto		
--	--	-------------------	--	--

Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
<b>Fajitas al morrón</b>  120 gr de pechuga de pollo  1 taza de pimientos morrones  Especias al gusto  1 cdita de aceite de oliva    2 tazas de lechuga con zanahoria, tomate, pepino y limon   Agua natural	<b>Salpicon de res</b>  100 gr de carne deshebrada condimentado con sal, pimienta, oregano y curte con limon  1 taza de pico de gallo  2 tostadas horneadas	<b>Ensalada</b>  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	<b>Bistec con verduras cocidas</b>  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 pure de papá sin mantequilla solo sal y pimienta   Agua natural	<b>Ensalada con pechuga de pollo</b>  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 verdura libre	1 porcion de verdura libre	1 porcion de verdura libre	1 porcion de verdura libre	1 porcion de verdura libre

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
------	------	------	------	------

<b>Cereal</b> 1 taza de cereal cheerios multigrano  1 ½ taza de leche deslactosada light	<b>Frijoles negros salteados con verduras</b> ½ taza de frijoles negros  1 taza de acelga  ½ pimiento morrón rojo  20gr de queso panela	<b>Cereal</b> 1 taza de cereal cheerios multigrano  1 ½ taza de leche deslactosada light	<b>Ensalada de atun</b> 1 lata de atun en agua  2 cucharadas de elote y limon  Zanahoria y chicharos al gusto	<b>Ensalada de pollo</b> ½ taza de pollo desmenuzado  2 cucharadas de elote  1 cucharada de crema  1 chile california
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Crema agria, crema 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.