

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.

Tomar te de jengibre con limón y cúrcuma al despertar

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Smoothie ½ pepino 1 rebanada de piña 3 rama de apio El jugo de dos limones 1 taza de agua al gusto Preparación Córtalos y llévalos a la licuadora	Smoothie ½ pepino 1 rebanada de piña 3 rama de apio El jugo de dos limones 1 taza de agua al gusto Preparación Córtalos y llévalos a la licuadora	Smoothie ½ pepino 1 rebanada de piña 3 rama de apio El jugo de dos limones 1 taza de agua al gusto Preparación Córtalos y llévalos a la licuadora	Smoothie ½ pepino 1 rebanada de piña 3 rama de apio El jugo de dos limones 1 taza de agua al gusto Preparación Córtalos y llévalos a la licuadora	Smoothie ½ pepino 1 rebanada de piña 3 rama de apio El jugo de dos limones 1 taza de agua al gusto Preparación Córtalos y llévalos a la licuadora

½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana
----------	----------	----------	----------	----------

Muesli ½ taza de avena (aunque la avena no tiene gluten busca una que diga sin gluten para garantizar que no este contaminada) 1 cda de aceite de olivo 1 cda de miel de monk fruit 1 cucharada de semillas de hemp ¼ taza de semillas y nueces, almendras, etc ½ cucharadita de chia ½ cdita de cacao ½ taza de yogurt	Toast dulce 2 tostaditas de arroz inflado 1 cucharadita de miel 1 taza de frutos rojos ½ taza de yogurt fage	Yogurt con fruta 1 taza de yogurt oikos endulzado con monk fruit 1 taza de frutos rojos Menta al gusto 1 tostada de arroz inflado	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 ½ taza de fresas	queso 2 Tostadas de arroz 1 cucharadita de queso cottage bajo en grasa Tomate, albahaca y espinaca o albahaca al gusto
--	---	--	---	--

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

<p>Ceviche</p> <p>1 pieza de filete de pescado curtido en jugo de limón</p> <p>1 taza de chile y cebolla</p> <p>½ taza de zanahoria</p> <p>Sal de mar al gusto</p> <p>1 tostada horneada</p> <p>Agua de pepino</p>	<p>Boneles a la parrilla</p> <p>3 fajitas de pollo chicas cortadas en trozos y cocinadas a la parrilla</p> <p>Con salsa buffalo</p> <p>Apio y zanahoria</p> <p>1 cucharadita de ranch light</p> <p>Ensalada libre</p> <p>Agua natural</p>	<p>Tacos de lechuga</p> <p>Fajitas de pollo con cebolla, tomate y perejil</p> <p>1 cdita de aceite de oliva</p> <p>Lechuga tipo romano para sustituir la tortilla</p> <p>½ taza de arroz integral</p> <p>Agua natural</p>	<p>Pescado con verduras cocidas</p> <p>1 filete de pescado</p> <p>1 cdita de aceite de oliva</p> <p>Condimentos al gusto</p> <p>1 taza de zanahoria</p> <p>1 taza de apio</p> <p>Espárragos opcionales</p> <p>1/3 taza de arroz</p> <p>Agua natural</p>	<p>Ensalada con pechuga de pollo</p> <p>1 pechuga de pollo</p> <p>2 tazas de lechuga</p> <p>½ taza de pepino</p> <p>¼ taza de apio</p> <p>½ taza de zanahoria</p> <p>½ jitomate</p> <p>½ pepino</p> <p>Limón al gusto</p> <p>Agua natural</p>
--	---	---	---	---

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
<p>Caldo de verduras</p> <p>1 taza de verduras libres (al vapor)</p>	<p>Sushi de verduras</p> <p>Pepino relleno de zanahoria y jicama con limón y chile</p>	<p>Verduras al vapor</p> <p>1 taza de verduras libres (al vapor)</p> <p>½ taza de arroz integral</p> <p>½ pieza de pechuga de pollo a la plancha</p>	<p>Verduras con hummus</p> <p>1 porcion de verdura (apio y zanahoria) con 3 cucharadas de hummus</p>	<p>Sushi de verduras</p> <p>Pepino relleno de zanahoria y jicama con limón y chile</p>

Muesli

Prepara todos los ingredientes en cuencos

Calienta una sartén a fuego medio fuerte y echa los copos de avena. Dóralos 1 minuto. Pasado este tiempo, añade la miel o sirope de arce y remueve. Baja el fuego a medio (del 1 al 9 yo lo he tenido en el 6) y vas removiendo mientras que se va dorando.

Pasados unos 3 o 4 minutos, añadimos las semillas. Con cuidado que no esté muy caliente o se quemarán y amargarán el muesli. Dejamos otros 3 o 4 minutos, removiendo de vez en cuando.

Dejamos enfriar en un cuenco o molde. Una vez que se haya enfriado, podemos añadir las pepitas de chocolate.

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.