

GUÍA NUTRICIONAL



DESAYUNO

OPCIÓN 1

3 CLARAS DE HUEVO CON DOS TORTILLAS DE MAÍZ/ NOPAL, PUEDEN ACOMPAÑARLO CON:

- VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, CHILE)
- JAMÓN PECHUGA DE PAVO
- ESPINACAS CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA
- HUEVO COCIDO, DOS CUCHARADAS DE AGUACATE Y 1 TOMATE
- CHILE VERDE
- NOPALES CON CEBOLLA

OPCIÓN 2

1 PAN INTEGRAL CON DOS CUCHARADAS DE GUACAMOLE CON TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y CHILE, Y DOS REBANADAS DE QUESO PANELA, Y LE PUEDEN PONER ARRIBA AJONJOLÍ.

OPCIÓN 3

DOS TACOS DE TORTILLA DE MAÍZ CON QUESO PANELA, 1 CUCHARADA DE AGUACATE PARA C/Ú (Y PUEDEN PREPARAR UNA SALSA PICOSA DE TOMATE PARA QUE LE DE MEJOR SABOR, Y LO DISFRUTARÁN MÁS... LAS SALSAS SON EXCELENTES OPCIONES)

OPCIÓN 4

SANDWICH CON DOS PANES INTEGRALES (AQUÍ EL OBJETIVO ES IR REDUCIENDO LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS QUE ESTAMOS CONSUMIENDO... SI PUEDES HACERTE EL SANDWICH CON UN SOLO PAN, SÚPER, 2 REBANADAS DE PECHUGA DE PAVO, Y UNA REBANADA DELGADA DE QUESO PANELA , VERDURAS A ELEGIR...

OPCIÓN 5

CHILAQUILES ROJOS O VERDES, DOS TORTILLAS DE MAÍZ, DOS CUCHARADAS DE POLLO COCIDO, 2 REBANADAS DE QUESO PANELA, (Y AQUÍ PUEDES HACER UNA CEBOLLA MORADA CURTIDA CON LIMÓN, Y LE DA MEJOR SABOR), PUEDES ACOMPAÑARLO CON FRIJOLES COCIDOS, O UN CALDO DE LENTEJAS.

OPCIÓN 6

LICUADO DE AVENA CON LECHE DE ALMENDRAS/COCO (SI NO TIENES ALGUNA PUEDE SER DESLACTOSADA, PERO TRATAREMOS DE QUEDARNOS CON ESAS PARA SIEMPRE), SI ERES INTOLERANTE A LA LACTOSA LO HAREMOS CON AGUA. CANELA, LA MITAD DE 1 PLÁTANO, 3 FRESAS, CHIA, 5 ALMENDRAS/NUECES. (SI TIENES PROTEÍNA LE PONDEREMOS 1 SCOOP, SI NO, LES RECOMIENDO QUE COMPREN LA PROTEÍNA VEGANA FALCON BIRDMAN , ES MI FAVORITA Y ES DE VEGETALES, HASTA AHORITA EN EL MERCADO ES LA MÁS SALUDABLE)

SNACK

OPCIÓN DE SIEMPRE: JUGO VERDE (APIO, PEPINO, NOPAL, ESPINACA, JENGIBRE, AGUA, PUEDES PONERLE 1 NARANJA O 1 TORONJA, PERO LOGREMOS HACERLO CON PURA AGUA), EL JUGO SE LO ESTARÁN TOMANDO TODO EL DÍA , NOS AYUDA A SENTIRNOS SATISFECHAS, TENER UNA MEJOR DIGESTIÓN, Y A CALMAR ESA ANSIEDAD.

OPCIÓN 1

PAN INTEGRAL CON UNA CUCHARADA DE CREMA DE CACAHUATE, Y LA MITAD DE UN PLÁTANO.

OPCIÓN 2

DOS TORTITAS DE ARROZ INFLADO CON CREMA DE CACAHUATE.

OPCIÓN 3

8 ALMENDRAS, Y UNA MANZANA VERDE

OPCIÓN 4

1 YOGURT GRIEGO NATURAL SIN AZÚCAR , Y 1 MANZANA ROJA

OPCIÓN 5

1 CAMOTE ASADO AL SARTÉN

OPCIÓN 6

PEPINO , JICAMA, ZANAHORIA CON LIMÓN (SI SE TE COMPLICA PUEDES PONERLE POLVO DE TAJÍN, PERO SI PUEDE SER ASÍ NATURAL CON LIMÓN, MUCHO MEJOR)

OPCIÓN 7

1 PEDAZO DE SANDÍA, MELÓN

OPCIÓN 8

2 HOT CAKES CHICOS DE AVENA CON CHIA, CANELA Y CREMA DE CACAHUATE

COMIDA

OPCIÓN 1

CEVICHE DE GARBANZO

CEVICHE DE SOYA

CEVICHE DE PESCADO

PREPARACIÓN AL GUSTO CON TODAS LAS VERDURAS QUE QUIERAN, Y EN LUGAR DE UTILIZAR CLAMATO YO HAGO SALSA NATURAL DE TOMATE CON CEBOLLA CHILE SERRANO AJO, Y SAL DEL HIMALAYA. VAYAMONOS DESPRENDIENDO DE LOS PRODUCTOS ENLATADOS.

OPCIÓN 2

PECHUGA DE POLLO ASADA A LA PLANCHA, ACOMPAÑADO DE ARROZ INTEGRAL (MEDIDA UNA TAZA DE CAFÉ), CON ENSALADA FRESCA DE LECHUGA, PEPINO, TOMATE.

OPCIÓN 3

PESCADO A LA PLANCHA, EMPAPELADO , ACOMPAÑADO DE 1 PAPA COCIDA, CON UNA ENSALADA DE VERDURA PRE-COCIDA (ZANAHORIA, BROCOLI, COLIFLOR)

OPCIÓN 4

ENSALADA DE ATÚN CON LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA MORADA (LE DA MÁS RICO SABOR), AGUACATE , LIMÓN, Y DOS TOSTADAS HABANERAS, Y/O HORNEADAS DE LA MARCA SANISSIMO.

OPCIÓN 5

2 CHILES RELLENOS DE CARNE MOLIDA SIRLOIN (PREPARADA CON VERDURAS), LOS ACOMPAÑAN CON ARROZ INTEGRAL/QUINOA , TOMATE Y PEPINO FRESCO.

OPCIÓN 7

HAMBURGUESAS DE LECHUGA ROMANA CON CARNE SIRLION, Ó DE LENTEJAS, VERDURAS FRESCAS A ESCOGER, Y PAPAS HORNEADAS Ó CAMOTE.

OPCIÓN 8

ESPAGUETTI INTEGRAL CON CARNE SIRLOIN , EN SALSA DE TOMATE NATURAL (TOMATE, CEBOLLA, CHILE, AJO, Y LE PUEDEN PONER CHIPOTLE PARA QUE LES DE UN SABOR DIFERENTE, Y PICOSO)

OPCIÓN 9

2 TACOS DE CARNE SIRLOIN O ARRACHERA ACOMPAÑADO DE UNOS FRIJOLES MOLIDOS (SIN MANTECA NI ACEITE) , CON VERDURA A ESCOGER, GUACAMOLE.

OPCIÓN 10

ENCHILADAS ROJAS O VERDES CON PECUCHA DE POLLO COCIDA (LAS SALSAS TRATEN DE HACERLAS NATURALES CON TOMATILLO, Ó CHILE COLORADO) ACOMPAÑENLAS CON LECHUGA, QUESO PANELA, Y CEBOLLA MORADA.

ANEXOS PARA LA COMIDA:

TODAS LAS PUEDEN ACOMPAÑAR CON CALDOS, LENTEJA, FRIJOL, GARBANZO, CALDO DE VERDURA

SNACK**OPCIÓN 1**

PAN INTEGRAL CON UNA CUCHARADA DE CREMA DE CACAHUATE, Y LA MITAD DE UN PLÁTANO.

OPCIÓN 2

DOS TORTITAS DE ARROZ INFLADO CON CREMA DE CACAHUATE.

OPCIÓN 3

8 ALMENDRAS, Y UNA MANZANA VERDE

OPCIÓN 4

1 YOGURT GRIEGO NATURAL SIN AZÚCAR , Y 1 MANZANA ROJA

OPCIÓN 5

1 CAMOTE ASADO AL SARTÉN

OPCIÓN 6

PEPINO , JICAMA, ZANAHORIA CON LIMÓN (SI SE TE COMPLICA PUEDES PONERLE POLVO DE TAJÍN, PERO SI PUEDE SER ASÍ NATURAL CON LIMÓN, MUCHO MEJOR)

OPCIÓN 7

1 PEDAZO DE SANDÍA, MELÓN

OPCIÓN 8

2 HOT CAKES CHICOS DE AVENA CON CHIA, CANELA Y CREMA DE CACAHUATE

CENA:

OPCIÓN 1

AVENA CON MEDIA TAZA DE LECHE DE ALMENDRA/COCO Y MEDIA TAZA DE AGUA CON CANELA, Y 1 MANZANA VERDE/ROJA

OPCIÓN 2

1 QUESADILLA DE QUESO PANELA CON ENSALADA DE VERDURAS FRESCAS

OPCIÓN 3

MOLLETE DE FRIJOLES EN PAN INTEGRAL, CON QUESO PANELA, AGUACATE, Y UNA SALSA DE TOMATE TATEMADA

OPCIÓN 4

ENSALADA DE POLLO Ó ATÚN (VERDURA LIBRE)

OPCIÓN 5

ENSALADA DE NOPALITOS CON VERDURA

OPCIÓN 6

CALDO DE LENTEJAS/GARBANZO/FRIJOLES CON VERDURA

OPCIÓN 7

PAPAS HORNEADAS CON PECHUGA DE PAVO, CEBOLLA, Y JALAPEÑO Y PUEDES ACOMPAÑARLOS CON UN CALDO (AQUÍ SI PUEDEN COMERSELO ASÍ SÚPER, SI NO PODEMOS RECURRIR A 1 TORTILLA DE MAÍZ, O 1 TOSTADA SANNISIMO)

OPCIÓN 8

TINGA DE POLLO CON LECHUGA Y CEBOLLA AQUÍ SI PUEDEN COMERSELO ASÍ SÚPER, SI NO PODEMOS RECURRIR A 1 TORTILLA DE MAÍZ, O 1 TOSTADA SANNISIMO)

¡BIENVENIDAS!

¡HOY ES EL DÍA PERFECTO PARA AMARTE!

NO SE TRATA DE SER FLACA O FUERTE, SI NO SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI

NO ES TALENTO, SE LLAMA CONSTANCIA Y DISCIPLINA

MAC.MAYRA FLORES

91:11

¡CREO EN TI!