

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno 5:00 am	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón
Comida 4:30 pm	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo
Cena 8:30 pm	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar , Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas

- ❖ Antes del desayuno ➡ ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 4	Día 5	Día 6
Desayuno 5:00 am	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero
Comida 4:30 pm	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo	Pescado y col 1 filete de pescado sazonado (atún, salmón o sardinas) a la plancha o sellado + ½ aguacate Ensalada: col morada, cebolla, cilantro + Limón y salsa casera + 3 tostadas SALMAS	Pescado y col 1 filete de pescado sazonado (atún, salmón o sardinas) a la plancha o sellado + ½ aguacate Ensalada: col morada, cebolla, cilantro + Limón y salsa casera + 3 tostadas SALMAS
Cena 8:30 pm	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras

- ❖ Antes del desayuno → ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 7	Día 8	Día 9
Desayuno 5:00 am	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón
Comida 4:30 pm	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo
Cena 8:30 pm	Libre	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar , Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas

- ❖ Antes del desayuno ➡ ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 10	Día 11	Día 12
Desayuno 5:00 am	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero
Comida 4:30 pm	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo	Pescado y col 1 filete de pescado sazonado (atún, salmón o sardinas) a la plancha o sellado + ½ aguacate Ensalada: col morada, cebolla, cilantro + Limón y salsa casera + 3 tostadas SALMAS	Libre
Cena 8:30 pm	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras

- ❖ Antes del desayuno ➡ ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 13	Día 14	Día 15
Desayuno 5:00 am	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón
Comida 4:30 pm	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo
Cena 8:30 pm	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar , Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas

- ❖ Antes del desayuno ➡ ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 16	Día 17	Día 18
Desayuno 5:00 am	Libre	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero
Comida 4:30 pm	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo	Pescado y col 1 filete de pescado sazonado (atún, salmón o sardinas) a la plancha o sellado + ½ aguacate Ensalada: col morada, cebolla, cilantro + Limón y salsa casera + 3 tostadas SALMAS	Pescado y col 1 filete de pescado sazonado (atún, salmón o sardinas) a la plancha o sellado + ½ aguacate Ensalada: col morada, cebolla, cilantro + Limón y salsa casera + 3 tostadas SALMAS
Cena 8:30 pm	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras

- ❖ Antes del desayuno ➡ ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 19	Día 20	Día 21
Desayuno 5:00 am	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Sándwich de pollo 2 rebanadas de pan Bimbo Cero ½ pechuga de pollo a la plancha + ajonjolí Espinacas y tomate ½ aguacate para untar Semillas de girasol o calabaza	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón
Comida 4:30 pm	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Entomatadas 2 tortillas de nopal (pasadas por aceite) + Salsa de tomate ½ taza de pechuga desmenuzada 1/3 taza de lentejas cocidas Ensaladas de coliflor c/zanahoria	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo
Cena 8:30 pm	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Avena 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de frutos rojos 18 pistaches ½ taza de yogurt natural sin azúcar	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar , Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María triturdadas

- ❖ Antes del desayuno → ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

	Día 22	Día 23	Día 24
Desayuno 5:00 am	Bowl de huevo cocido 2 huevos cocidos partidos Espinacas con zanahoria rallada ½ aguacate 3 tostadas SALMAS Sal, pimienta y limón	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero	Omelette 2 huevos revueltos Pimientos y cebolla 1/3 taza de lentejas cocidas ½ aguacate 1 rebanada de tostado Bimbo Cero
Comida 4:30 pm	Tinga de atún 1 lata de atún en agua ya drenado Cebolla blanca fileteada Salsa de tomate con chipotle 3 tostadas SALMAS Lechuga, pepino y aderezo	Libre	Pescado y col 1 filete de pescado sazonado (atún, salmón o sardinas) a la plancha o sellado + ½ aguacate Ensalada: col morada, cebolla, cilantro + Limón y salsa casera + 3 tostadas SALMAS
Cena 8:30 pm	Bowl de yogurt 1 manzana verde ½ taza de yogurt natural sin azúcar Canela y semillas de girasol, pepitas o chía + 3 galletas María trituradas	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras	Avena 2 1/3 taza de avena cocida y Canela 1 taza de fresas ½ taza de yogurt natural sin azúcar Semillas de girasol o calabaza 10 almendras

- ❖ Antes del desayuno ➡ ☐ Jugo verde diferentes opciones
- ❖ Las comidas se acompañan con agua de limón, Jamaica natural o minera

Lista de supermercado:

Proteínas:

- Pechuga de pollo
- Huevo
- Atún dolores Premium en agua o queso panela
- Yogurt natural
- Pescado sazonado (atún, salmón o sardinas)

Cereales sin grasa:

- Tortillas de nopal
- Tostadas SALMAS
- Pan Bimbo cero
- Avena

Frutas:

- Manzana verde
- Fresa
- Fruta de temporada

Verduras:

- Espinaca
- Brócoli
- Pepino
- Zanahoria
- Tomate
- LECHUGA
- Pepino
- Col morada
- Coliflor

Aceites y grasas:

- aceite PAM en aerosol puede ser de oliva, aguacate
- Aguacate
- Mantequilla sin sal

Aceites y grasas con proteína:

 nuez y almendras en trozos

Lentejas y semillas de girasol y calabaza
Ajonjolí

Indicaciones generales:

- ✓ Consumo de agua simple: 2.5 litros/ día (no menos)
- Importante respetar horarios y cantidades y realizar puntualmente las 3 comidas
- Lavado y desinfectado de frutas y verduras
Lavado con jabón y esponja
Desinfectado con gotitas (10 min)
- Organizar con anticipación los platillos que corresponden el fin de semana
- Tomarse al menos 20-25 minutos para hacer los tiempos de comida (si es posible)

Actividad física:

- ✓ → Incorporar actividad física → Caminata 3 días a la semana 40 minutos por día que sea fluida y sin interrupciones con lapsos de descanso entre 10- 30 segundos con hidratación