

LUNES



MUY IMPORTANTE
Beba 16 onzas de agua con cada comida (incluso entre comidas)

HARINA DE AVENA

1 Paquete Individual de Avena
1 tz. de Leche (baja en grasa)
1 Manzana Verde

POLLO ASADO CON VERDURAS AL VAPOR

8 onzas de Pollo Asado
2 tazas de Brócoli
2 tazas de Coliflor
½ taza de Champiñones
1 tz. de Melón (cubicado)

ATÚN CON VERDURAS ASADAS

8 onzas de Atún en Agua
1 Calabacín en rodajas
1 Tomate en rodajas
1 taza de Calabaza en rodajas
1 Cebolla roja
½ Papaya

ENTRE COMIDAS

2 tzs. de Jícama cruda
2 cucharaditas de Jugo de Limón
2 cucharaditas de Chile de Polvo

MARTES

PARFAIT DE YOGUR

1 tz. de Yogurt natural descremado
1 taza de Avena en hojuelas (cruda)
1 taza de Fresas a la mitad
½ taza de Moras

FILETE CON ENSALADA DE NOPALES

8 onzas de Bistec
2 tazas Nopales crudos
1 tz. Tomate picado
½ Cebolla roja
1 Jalapeño cortado en cubitos
½ tz. de Cilantro
Jugo de 1 Lima
1 cucharada de Queso Fresco
1 taza de Sandia

TOSTADAS

2 Tostadas
1 taza de Frijoles Refritos
2 tazas de Lechuga rallada
1 taza Tomate picado
2 cucharadas de Queso Fresco
2 tazas de Melón (cubicado)

ENTRE COMIDAS

10 Rebanadas de Pepino
1 cucharadita de Jugo de Limón
1 cucharadita de Chile de Polvo

MIÉRCOLES

HUEVOS REVUELTOS

2 Huevos Grandes
2 rebanadas de Jamón
2 rebanadas de Pan Integral
1 taza de Arándanos

TILAPIA Y LENTEJAS

8 onzas de Tilapia
2 tazas de Brócoli
2 tazas de Lentejas
1 taza de Fresas a la mitad

ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO COTTAGE

1 taza de Queso Cottage
½ taza de Mango
½ taza de Melón (cubicado)
½ taza de Melón Dulce
½ Papaya
1 cucharada de Almendras

ENTRE COMIDAS

2 palitos de Apio grandes
5 Zanahorias bebe

JUEVES

CEREAL DE TRIGO TRITURADO

1 taza de Cereal de Trigo Triturado
1 tz. de Leche (baja en grasa)
1 tz. de Frambuesas

CALDO DE POLLO CON VERDURAS

3 tazas de Caldo de Pollo
1 taza de Espinacas
1 tz. Champiñones en rodajas
1 taza de Coliflor picada
1 taza de Brócoli picada
2 Tallos de Apio
10 Zanahorias en rodajas
1 taza de Arroz Integral
1 Manzana Verde

SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO

2 rebanadas de Pan Integral
2 rebanadas de Jamón de Pavo
1 rodaja de Tomate
1 hoja de Lechuga
2 rebanadas de Queso Panela
9 Frituras de Maíz
4 cucharadas de Salsa
1 Ciruela

ENTRE COMIDAS

2 tazas da Jícama cruda
2 cucharaditas de Jugo de Limón
2 cucharaditas de Chile de Polvo

VIERNES

QUESO COTTAGE Y FRUTA

1 taza de Queso Cottage
½ taza de Melón Dulce
½ taza de Melón
1 taza de Moras

CARNE ASADA CON ENSALADA DE NOPALES

8 onzas de Carne Asada
2 tazas de Nopales crudos
1 taza Tomate picado
½ Cebolla roja
1 Jalapeño cortado en cubitos
½ taza de Cilantro
Jugo de 1 Lima
1 cucharada de Queso Fresco
2 tazas de Fresas a la mitad
6 rebanadas de Aguacate

SÁNDWICH DE ENSALADA DE POLLO

2 rebanadas de Pan Integral
1 taza de Pollo desmenuzado
2 cucharaditas de Mayonesa
1 cucharada de Condimento de Pimiento
10 Zanahorias bebe
1 taza de Uvas Verdes

ENTRE COMIDAS

10 Rebanadas de Pepino
1 cucharadita de Jugo de Limón
1 cucharadita de Chile de Polvo

SÁBADO

TOSTADAS DE DESAYUNO

2 rebanadas de Pan Integral tostado
2 rebanadas de Jamón de Pavo
2 rebanadas de Queso Panela
2 rodajas de Tomate
1 taza de Piña

TACOS DE CAMARONES

2 Tortillas de Maíz
9 Camarón a la parrilla
½ Cebolla picada
1 taza Tomate picado
1 Jalapeño picado
½ taza de Cilantro
Jugo de 1 Lima
2 tazas Lechuga rallada
1 tz. de Repollo Morado rallado
6 rebanadas de Aguacate
1 Papaya

CALDO DE TERNERA CON VERDURAS

4 tazas de Caldo de Ternera
2 tazas de Espinacas
2 tazas de Brócoli picada
2 tazas de Coliflor picada
2 tazas Champiñones en rodajas
½ taza de Arroz Integral
1 taza de Fresas a la mitad
½ taza de Arándanos

ENTRE COMIDAS

2 palitos de Apio grandes
10 Zanahorias bebe

DOMINGO

YOGUR CON FRUTAS Y NUECES

1 taza de Yogurt Natural descremado
1 taza de Frambuesas
1 taza de Moras
2 cucharadas de Almendras

POLLO ASADO CON ELOTE

8 onzas de Pollo Asado
1 Maíz en la Mazorca
2 cucharaditas de Mayonesa
1 cucharada de Crema Agria
Jugo de 1 Lima
½ taza de Cilantro
1 cucharadita de Chile de Polvo
1 cucharada de Queso Fresco
2 tazas de Brócoli cocido al vapor
1 Manzana Verde

ENSALADA DE NOPALES

2 tazas de Nopales crudos
Jugo de 1 Lima
1 Jalapeño picado
1 taza de Tomate picado
½ Cebolla picado
½ taza de Cilantro
2 cucharadas de Queso Fresco
1 taza de Mango

ENTRE COMIDAS

2 taza de Jícama cruda
2 cucharaditas de Jugo de Limón
2 cucharaditas de Chile de Polvo

OPCIONES DE CONDIMENTOS

Estas opciones de sabor son todas de cero calorías o tan bajas en calorías que no es necesario que las controle. Agregar estos condimentos puede ayudar a evitar que la comida tenga un sabor insípido sin agregar mantequilla o sal.

Jugo de Limón
Jugo de Lima
Cebolla
Ajo
Eneldo
Pimienta Negra
Pimentón

Cebollín
Perejil
Albahaca
Romera
Tomillo
Canela
Pimienta de Cayena

Chili de Polvo
Comino
Jengibre
Menta
Orégano
Cúrcuma
Mostaza Seca

Hierbas de Provenza
Cilantro
Condimento Italiano
Mejorana
Semillas de Hinojo
Semillas de Cilantro
Hojuelas de Pimienta Roja

Clavo
Pimientos
Chiles
Curry

