

Desayuno



Té de jengibre con salvia 2 piezas

Huevo 2 piezas Jamón de pavo 3 rebanadas Pollo $\frac{1}{3}$ de taza o 60 gramos (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Tortillas de maíz 2 piezas Salmas 2 paquetes Totopos horneados 15 piezas (A elegir)

Fruta (no plátano) 2 piezas

Colación

Jamón de pavo o queso panela 30 gramos (pesar en báscula) (A elegir)

Pan integral o artesanal 2 piezas Salmas $\frac{1}{3}$ de taza o 60 gramos (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Comida



Sopa o crema de verdura 1 plato (opcional)

Ensalada o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne cocida (sin grasa visible) 120 gramos (pesar cocido)

Arroz o pasta 1 $\frac{1}{2}$ taza Papa o camote 1 taza (A elegir)

Tortillas de maíz 3 piezas

Colación

Fruta 1 pieza o taza

Cena



Té de manzanilla o menta

Pollo, jamón, atún o salmón 90 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Tortillas de maíz 2 piezas Salmas 2 paquetes Tostadas horneadas 3 piezas (A elegir)

Fruta con granola 1 pieza o taza con 6 cucharaditas

Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.

Desayuno

Té o café sin azúcar



Huevo 2 piezas Pavo, pollo o res 60 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Tortillas de maíz 2 piezas Pan integral 2 rebanadas (A elegir)

Colación

Jamón, atún, pollo o frijoles 70 gramos (pesar en báscula) (A elegir)

Pan integral 3 rebanadas Bolillo, media noche o pan pita 1 pieza (A elegir)

Aguacate ½ pieza Mayonesa 2 cucharaditas (A elegir)

Comida



Carne sin grasa 150 gramos (pesar cocido)

Ensalada y/o verduras cocidas libre (obligatoria)

Arroz o pasta 1 ½ taza (A elegir)

Papa o frijoles ¾ taza (A elegir)

Fruta 1 pieza o taza Gelatina 1 taza Yogurt de sabor ½ taza (A elegir)

Cena



Té o agua simple

Pollo, jamón, res, atún o frijoles 70 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Tortillas de maíz 2 piezas Salmas 2 paquetes Tostadas horneadas 3 piezas (A elegir)

Fruta 1 pieza o taza

Hidratación Durante el entrenamiento

1 ½ taza de jugo de naranja
o arándano
Agua mineral (300 - 600 ml)

Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.