


DESAYUNO

Platillo	Alimento- Cantidad	Preparación
	4 cucharaditas de Gelaprot Diet	Licuar hasta obtener una espumosa malteada.
	1 taza de leche descremada	
	10 ciruelas pasa	

COLACION MATUTINA: Gelatina light al gusto (alimento libre: puedes elegir la cantidad y hora del día).

COMIDA:

Platillo	Alimento-cantidad	Preparación
Tallarines con espinacas	1 taza de tallarines cocidos en agua	Cocer los tallarines con sal y aceite. Escurrir. Guisar con las espinacas cocidas y sazonar con sal y pimienta
	1 taza de espinacas picadas cocidas al vapor	
	1 cucharadita de aceite de olivo	
Lomo a la jardinera	90 g. lomo de cerdo (un trozo más chico que la palma de su mano)	Licuar jitomate, ajo y cebolla. Cocer zanahoria y chícharos con esta mezcla. Freír la carne y agregar el puré con las verduras. Sazonar con sal, pimienta y orégano.
	1 jitomate	
	½ taza de chícharos	
	½ zanahoria en cuadritos	
	Cebolla, ajo, sal, pimienta y orégano al gusto	
Frijoles de la olla	1 cucharadita de aceite de olivo	Nota: Pueden sustituirse por lentejas o habas.
	½ taza de frijoles de la olla	
Acompañar con 1 tortilla pequeña de maíz		
Tomar agua de Jamaica, jugo de limón o jugo de naranja endulzada con sustituto de azúcar		

COLACION VESPERTINA: 1 taza de jícama más 1 taza de cualquier fruta picada o 2 naranjas grandes en gajos.

CENA:

Platillo	Alimento-cantidad	Preparación
Cereal con leche	1 taza de cereal integral sin azúcar	Puede sustituir el plátano por cualquier fruta, pero sólo media pieza.
	1 taza de 240 ml de leche descremada	
	½ plátano ó 1 plátano dominico	
Almendras	10 almendras	Puede sustituirse por 3 nueces enteras.

Menú # 2

DESAYUNO:

Platillo	Alimento-cantidad	Preparación
Licuado verde	1 taza de piña	Licuar piña, apio y nopal con el agua, puede añadir sustituto de azúcar al gusto.
	1 rama de apio	
	1 nopalito tierno	
	Agua pura al gusto	
Torta de Jamón	1 bolillo sin orillas y sin migajón	Unte el aguacate en el bolillo (no ponga ningún aderezo o crema extra). Prepare una torta.
	1 rebanada de 30 g. de jamón de pavo	
	Lechuga, jitomate, cebolla, mostaza y chile al gusto	
	¼ parte de aguacate	
Bebida libre: Té de verde o café negro. Usar sustituto de azúcar para endulzar		


COLACIÓN MATUTINA: 10 uvas o 1 kiwi o 1 taza de melón o sandía.

COMIDA:

Platillo	Alimento-cantidad	Preparación
Ceviche de pepino	1 pepino	Picar la verdura en cuadritos. Exprimir limón y sazonar.
	1 jitomate	
	Cebolla, sal, chile y limón al gusto	
Arroz blanco	1 taza de arroz blanco	Sólo cocerlo a vapor y sazonar. No guisar.
Albóndigas	60 g. de carne de res molida	Formar 2 albóndigas muy pequeñas. Licuar jitomate, chipotle, cebolla y ajo. Guisar el puré y añadir las albóndigas hasta que se cuezan. Sazonar.
	½ jitomate	
	Cebolla, chile chipotle, ajo, sal, pimienta y perejil al gusto	
	1 cucharadita de aceite de olivo	
Acompañar con 2 rebanadas de pan integral o 2 tortillas de maíz pequeñas.		
Beber agua de lamarca o de jugo de limón o de naranja. Endulzar con sustituto de azúcar.		

COLACIÓN VESPERTINA: Gelatina ligth libre (al gusto) más 1 taza de fruta picada o ½ manzana.

CENA:

Platillo	Alimento- Cantidad	Preparación
	4 cucharaditas de Gelaprot Diet	Licuar hasta obtener una espumosa malteada. Puede comer la fruta aparte.
	1 taza de leche descremada	
	2 tazas de fruta picada o 1 pera	

Nota: Es obligatorio realizar las colaciones (entre comidas) y acompañar con 30 minutos de caminata 4 días de la semana.