

60 DÍAS

Menús del Programa



Recomendaciones importantes:

- ✿ Durante estos tres meses, diseñé una guía de alimentación que te va apoyar a comer sano y delicioso, te recomiendo que abras tu mente y tu corazón a experimentar en la cocina y hacer recetas nuevas, nos encanta saber de ti, así que comparte tus recetas en el grupo de Facebook.
- ✿ Te recomiendo que imprimas la tabla de Menús, el recetario y lo tengas en la cocina para que no haya pretexto para cocinar.
- ✿ Todas las recetas están en el recetario.
- ✿ Realiza tu lista de compras y ve al mercado o súper los domingos para que tengas todos los ingredientes de la semana.
- ✿ El recetario esta basado en una alimentación ovo lácteo vegetariana, pero si tú comes carne, te recomiendo añadir proteína animal a cualquiera de las recetas (no tengas miedo por la falta de proteína, los menús están muy bien balanceados), puedes añadir pollo, pescado, carne, mariscos o lo que más se te antoje, solo asegurarte que sea de un origen saludable.
- ✿ La recomendación de cantidad de proteína animal por comida es del tamaño de la palma de tu mano.
- ✿ Para tus desayunos puedes agregar jugo verde, cuando entremos al modulo de jugos.
- ✿ En los desayunos puedes comer lo sugerido o sustituirlo por un smoothie, OJO no por un jugo, ya que los jugos no sustituyen una comida.
- ✿ Los menús están organizados para 1 mes, vuelve a repetir los mismos menús para los dos meses siguientes, o puedes hacer las combinaciones que tu quieras.
- ✿ Cada semana tiene menús específicos para lunes, para martes/jueves, y para miércoles/viernes. En total hay menús para 4 semanas.
- ✿ Los sábados son de refritos, come las sobras de la semana para no desperdiciar.
- ✿ Los domingos son libres, busca comer saludable.
- ✿ En el recetario tienes opciones de postres saludables si tienes antojo de algo dulce (si quieres bajar de peso, cómelos muy de vez en cuando).

*En tu cocina,
está tu salud y la
de tu familia.*

60 DÍAS

Tabla de menú semana 1



	LUNES	MARTES/ JUEVES	MIÉRCOLES/ VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón • Avena chai 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón • Huevos portobello y espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón • Scramble de garbanzo 	Agua tibia con limón SOBRAS	Agua tibia con limón LIBRE
LUNCH	Tostada de aguacate	Hummus con verduras	Sandwich de disque atún	SOBRAS	LIBRE
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa Thai de coco (puedes añadir pescado, camarón o pollo) • Pasta de calabaza al pesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa Miso. • Falafel • Ensalada verde (libre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de lentejas • Wrap Mediterráneo (puedes agregar pollo o carne) 	SOBRAS	LIBRE
LUNCH	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)
CENA	Lassi de mango o Ensalada de huevo con verdes	Ensalada de fresa con queso de cabra (puedes añadir proteína animal) o Smoothie de proteína de hemp	Ensalada de blue berry (puedes añadir proteína animal) o Smoothie de chocolate	SOBRAS	LIBRE

60 DÍAS

Tabla de menú semana 2



	LUNES	MARTES/ JUEVES	MIÉRCOLES/ VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón y jengibre. • Hot cakes o Smoothie de Proteína de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón y jengibre. • Desayuno para llevar 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón y jengibre. • Huevos Deli 	<p>Agua tibia con limón y jengibre SOBRAS</p>	<p>Agua tibia con limón y jengibre LIBRE</p>
LUNCH	Barritas de Proteína	Bolitas energéticas	Hummus de hemp	SOBRAS	LIBRE
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña • Hortaliza • Ensalada libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Delicia de frijoles con Taboule de quinoa (puedes agregar pollo, pescado o carne a este platillo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada libre • Calabaza al horno • Tazon de quinoa (puedes agregar pollo, pescado o carne a este platillo) 	SOBRAS	LIBRE
LUNCH	<p>Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)</p>	<p>Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)</p>	<p>Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)</p>	<p>Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)</p>	<p>Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)</p>
CENA	<p>Ensalada de espinaca con parmesano (puedes agregar pollo a esta ensalada)</p>	<p>Ensalada de berenjena tomate y queso feta con aderezo de granada (puedes agregar pollo a esta ensalada)</p>	<p>Ensalada de blue berries (puedes agregar pollo a esta ensalada)</p>	SOBRAS	LIBRE

60 DÍAS

Tabla de menú semana 3



	LUNES	MARTES/ JUEVES	MIÉRCOLES/ VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Agua con vinagre de manzana • Frittata de calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua con vinagre de manzana • Tofu Scramble 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua con vinagre de manzana. • Avena horneada con plátano y blue berries 	<p>Agua con vinagre de manzana SOBRAS</p>	<p>Agua con vinagre de manzana LIBRE</p>
LUNCH	Papas de camote	Papitas de kale	Hummus de camote	SOBRAS	SOBRAS
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahoria con jengibre • Taboule de quinoa (puedes agregar pollo, pescado o carne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa Tha (puedes agregar pollo, pescado o carne) • Raviolos de betabel con queso crema de nuez de la India y ensalada libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de lentejas. • Tarta de espinaca y ensalada libre 	SOBRAS	SOBRAS
LUNCH	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)
CENA	Ensalada de higos horneados	Bowl de arroz integral o lassi de mango	Mijo de garbanzo, elotes y espinaca	SOBRAS	SOBRAS

60 DÍAS

Tabla de menú semana 4



	LUNES	MARTES/ JUEVES	MIÉRCOLES/ VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón. • Desayuno para llevar 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón • Hot cocakes 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con limón y jengibre. • Tofu Scramble 	Agua tibia con limón SOBRAS	Agua tibia con limón. LIBRE
LUNCH	Hummus con verduras o totopos de maíz (sin grasa)	Papas de kale	Tostada de aguacate	SOBRAS	LIBRE
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahoria y jengibre. • Pasta de calabaza al pesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa Miso. • Bowl de arroz integral con Delicia de Frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de lentejas • Tarta de espinaca con ensalada libre 	SOBRAS	LIBRE
LUNCH	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)	Mezcla de semillas, nueces, almendras, nuez de la India, pistaches etc. (crudos sin sal ni aceite, sin cacahuates)
CENA	Avena horneada con blue berry	Ensalada de higos horneados	Sandwich de disque atún	SOBRAS	LIBRE