



Nombre del Paciente:

Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
Medico especialista en medicina familiar
Alimentos para fin de semana.

ALIMENTO/DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	1 vaso de agua Fruta picada, una taza Cafe o Té sin azucar ni leche 2 huevos con verdura Omelette 2 tortillas maiz Frijol de la olla 1 vaso de agua al término	1 vaso de agua 2 waffles tamaño estándar (pequeño) con miel de maple y fruta (melón, pera, manzana, fresas o arándanos) 2 huevos estrellados o revueltos (sin embutidos) No tortilla 1 vaso de agua al termino	1 vaso de agua Chilaquiles salsa verde o roja 2 huevos revueltos con verduras No tortilla Fruta picada una taza 1 vaso de agua al término	1 vaso de agua Carne deshebrada con salsa o bistec ranchero Frijol de la olla (no fritos ni refrito) Requeson, 2 cucharadas 2 tortillas de maíz 1 vaso de agua al término	1 vaso de agua Café o té Jugo verde Muffin inglés con 2 huevos, una rebanada de queso amarillo Calabazas y chayote salteados) 2 cucharadas de aceite de olivo extravigen)
COLACION	1 vaso de agua 6 almendras o, 14 cacahuates naturales, o 6 nueces	1 vaso de agua 10 pasas sin semilla	1 vaso de agua Un durazno pequeño Nectarina ó toronja picada	1 vaso de agua Betabel cocido en cuadritos	Una taza de avena en agua
COMIDA	Caldo de pollo con verduras Arroz o sopa (no tortilla) 2 tostadas horneadas 1 Vaso de agua natural Un cuarto de aguacate mediano	Ceviche de pescado con dos rebanaditas finas de aguacate, (medio plato pequeño) mas 2 tostadas horneadas. 1 vaso de agua al termino	Albondigas, de res 3 bolitas con verduras en caldo y un poco de arroz, sin tortilla 1 tostada 1 vaso de agua	Pechuga de pollo a la plancha con verduras (brocoli, coliflor, zanhaoria) Arroz blanco 1 vaso de agua	Pechuga de pavo en cuadritos, con verduras; chayote, papa y calabaza. Medio plato 1 vaso de agua



Nombre del Paciente:

 Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
 Medico especialista en medicina familiar
 Alimentos para fin de semana.


ALIMENTO/DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COLACION	Gelatina de agua Con yougrt natural o griego sin mermeladas (media taza) 1 vaso de agua	Pepino y jicama con limón y un poco de tajín.	Smothie de fresa, o arándano mas un scoop de proteina Whey.	Tiras de apio con crema de cacahuete (2 cucharadas)	Una taza de fruta de bajo indice glucémico (melón, fresa, arándano, manzana, uva) con 2 cucharadas de queso cottage.
CENA	Atun natural o lata de agua; con verduras Media taza de lentejas	2 tostadas horneadas de pollo, con lechuga y un te 1 vaso de agua	Medio sandwich de panela con alfalfa 1 vaso de agua	Fajitas de pollo con verduas. Porcion (palma de la mano) 1 vaso de agua	Enfrijoladas con queso panela, o ensalada de verduras (lechuga romana, espinacas, fresas, nuez y pollo, mas aceite de olivo 2 cucharadas.