


	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AL DESPERTAR	1 TZA CON AGUA CALIENTE Y EL ZUMO DE 2 LIMONES GRANDES 15 MIN. ANTES DE DESAYUNAR						
DESAYUNO	1 FRUTA CON 5 NUECES SUFLE DE HUEVO 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA	1 FRUTA CON 5 NUECES JAMON DE PIERNA O SERRANO 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA	1 FRUTA CON 5 NUECES SUFLE DE HUEVO 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA	1 FRUTA CON 5 NUECES JAMON DE PIERNA O SERRANO 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA	1 FRUTA CON 5 NUECES SUFLE DE HUEVO 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA	1 FRUTA CON 5 NUECES AVENA CON FRUTOS SECOS 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA	1 FRUTA CON 5 NUECES SUFLE DE HUEVO 1 PAN DE CENTENO AGUACATE O JITOMATE CAFÉ ACEITE DE OLIVA
1/2 MAÑANA	I RACION DE FRUTA DE PREFERENCIA MANZANA						
COMIDA	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE	CALDO DE VERDURAS RACION DE VERDURA PROTEINA ANIMAL LEGUMINOSA INFUCION O TE
1/2 TARDE	ALGO DULCE NATURAL GALLETA DE AVENA O AMARANTO Y UN TROZO DE CHOCOLATE AMARGO SIN AZUCAR						
CENA	PESCADO ASADO	HUEVO REVUELTO	PESCADO ASADO	HUEVO REVUELTO	PESCADO ASADO	HUEVO REVUELTO	PESCADO ASADO
	RECOMENDACIONES NO INGERIR AZUCAR NI SUSTITUTOS DE AZUCARES NO BEBER BEBIDAS CON HIELOS O FRIAS NI ENDULZADAS TOMAR DE 2 LITROS DE AGUA AL DIA NO TOMAR LIQUIDOS CON LOS ALIMENTOS EVITAR HARINAS , ALIMENTOS PROCESADOS Y QUIMICOS EVITAR LACTEOS Y QUESOS EVITAR COMIDAS FRITAS	SUGERENCIAS AZUCAR SOLO AZUCAR MOSCABADO, MIEL O PILONCILLO FRUTAS POR LA MAÑANA KIWII, PAPAYA, MANGO, MELON O SANDIA. SOLO UNA NO MEZCLAR NO COMER RACIONES GRANDES NI COMER DE PRISA EVITAR ALIMENTOS FRIOS O GRANDES ENSALADAS	RECETAS SUFLE. PONER EN LA LICUADORA 2 HUEVOS POR PERSONA MAS UNA RAIZ (BETABEL, PAPA, CAMOTE, NOPAL BATIR Y HORNEAR EN UN REFRACTARIO ENGRASADO CON MANTEQUILLA O MANTECA HUEVO REVUELOT O TORTILLA ESPAÑOLA CON UNA PROTEINA (SARDINA, ATUN) O UNA VERDURA CHAMPIÑONES O ESPARRAGOS PESCADO: BLANCO ASADO CON RODAJAS DE LIMON, 1 HOJA DE LAUREL Y DE PEREJIL. EN UN SARTEN ASAR EN ACEITE DE OLIVA Y AL SERVIR EL PESCADO BAÑARLO CON EL ACEITE DE OLIVA . AVENA: DEJARLA REMOJANDO POR LAS NOCHES Y POR LA MAÑANA HERVIR E AGUA CON FRUTOS SECOS PASAS ARANDONOS O NUEZ SOLO UNA ELECCION, NO MEZCLAR CON LA FRUTA. CUALQUIER DESAYUNO SE PUEDE SUSTITUIR POR UN SOPE O 2 CHICOS CON FRIJOLES Y UNA PROTEINAS MAS LECHUGA EL HUEVO SE PUEDE SUSTITUIR POR UN CONSOME DE POLLO SIN ARROZ CON UNA SOLA VERDURA COCIDA				
		<p>FISIOTERAPIA SULI SC www.fisioterapiasulisc.com.mx 52460217 AV. JESUS DEL MONTE 37 PISO 2 T17</p>					