

...Un cuerpo mal cuidado o inadecuadamente alimentado es una especie de trampa... L.Ronald Hubbard ®

MENÚS SEMANALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Estos menús sugeridos están basados en aproximadamente 1800 calorías



Menús semanales para una alimentación saludable

SERVICIOS MEDICOS DESTOX INTEGRABILITY S.C.

DRA. VIRGINIA JARAMILLO DE CASTANEIRA

BOTICA NATURAL

www.integrability.com

Menús semanales para una alimentación saludable

Menu 1

	Menu Semanal 1 Aprox. de 1600 calorías	Menu Semanal 2 Aprox. de 1600 calorías	Menu Semanal 3 Aprox. de 1600 calorías
	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Té o café al gusto. • Pera 1 pieza. • Taza de leche de soya o deslactosada con avena natural y amaranto. • Huevos cocidos con sal y limón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga con pepino. • Sopa de flor de calabaza. • Jamón Virginia con ciruelas, en la sartén se coloca la mantequilla y las rebanadas gruesas a que se calienten, la mostaza y las ciruelas se muelen con el agua en que se cocieron y se deshuesaron y se vacía sobre las rebanadas y se deja cocer 15 minutos a fuego lento y se sirve. • Agua de pepino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una pieza de manzana • 2 rebanadas de jamón. • 2 piezas de pan de caja integral
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pieza de mango • Taza de yogurt natural. con granola • Queso panela asado acompañado con lechuga • Café y té al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de elote. • Guacamole (jitomate, cebolla, chile, cilantro aguacate picado.) • Pechuga empanizada • Agua de guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Una taza de piña o melón. • 2 rebanadas de queso panela o Oaxaca • 1 pieza de bolillo integral con crema de cacahuete
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Café y té al gusto. • Yogurt natural con fruta picada y amaranto. • Molletes con frijoles y queso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino en rajas con limón y sal. • Arroz rojo con chicharos y zanahoria. • Calabacitas picadas con grano de elote, y jitomate picado con carne de res (falda) y se sirve con crema y queso rallado. • Agua de alfalfa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una taza de verduras al vapor. • Tostadas de atún con mayonesa y chipotle • Galletas de avena sin azúcar. • Café o té al gusto.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Café o té al gusto. • Mango una pieza. • Taza de leche de soya o deslactosada con granola • Torta de huevo con cebolla y papa picada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga con semillas de girasol • Sopa de lentejas • Muslos de pollo en filetes rellenos de queso con espinaca en salsa de queso (caldo de pollo, crema, queso filadelfia licuada y condimentada con sal, ajo se agrega a los muslos rellenos y se termina de cocer. • Agua de tuna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una pieza de fruta. • Hot dog con jitomate y cebolla picado, y aderezos. • Café y té al gusto.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Café o té al gusto. • Mango una pieza. • Taza de leche de soya o deslactosada con granola • Torta de huevo con cebolla y papa picada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo. • Brócoli al vapor o crudo con limon. • Filete de pescado (mojarra) mediano. • Empapelado (con verduras zanahoria, pimiento germinado. • Agua de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una pieza de fruta. • Pollo en salsa roja con papas picadas, chicharos y rajas de poblano. • Piezas de pan de caja integral.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Café y té al gusto. • 1 pieza de pera con taza de yogurt natural. • Rollos de jamón con queso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de espinaca con calabazas. • Col con zanahoria rallada y crema. • Rebanadas de queso asado panela con champiñones en salsa verde. • Agua de limón con chía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una pieza de fruta de temporada • Una taza de verduras al vapor chayote. • Huevos ahogados con nopales en salsa roja. • Café y té al gusto
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pieza de mango. • Hot cakes con mermelada. • Huevos cocidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta con espinacas. • Espinacas crudas o al vapor. • Bistec a la mexicana con arroz al vapor. • Agua de tamarindo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano una pieza. • Tacos de pollo con crema queso y salsa al gusto. • Lechuga picada. • Café o té al gusto.

Menús semanales para una alimentación saludable

Menu 2

	Menu Semanal 1 Aprox. de 1600 calorías	Menu Semanal 2 Aprox. de 1600 calorías	Menu Semanal 3 Aprox. de 1600 calorías
	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Desayuno Colación	Sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Salpicón tostadas Colación	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores. Recordar que se pueden ingerir frutas o verduras entre las comidas si así se desea o se tiene hambre.
Martes	Desayuno Colación	Sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Tinga de pollo o de res	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores.
Miercoles	Desayuno Colación	Sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Tortas de carne en salsa roja	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores.
Jueves	Desayuno Colación	Sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Tortas de carne en salsa roja	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores. Recordar que se pueden ingerir frutas o verduras entre las comidas si así se desea o se tiene hambre.
Viernes	Desayuno Colación	Crema de espinaca sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Tortas de papa con queso y atún	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores.
Sábado	Desayuno Colación	Sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Tacos de requesón con zanahoria rallada con crema queso y lechuga	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores.
Domingo	Desayuno Colación	Crema de brócoli Sopa de verduras o de vegetales o crema con leche Descremada sin añadir mantequilla ni margarina 1 tortilla o medio bolillo Verduras cocidas o crudas en la cantidad deseada Tortas de espinaca con queso	Cena cualquier combinación de las indicadas en el desayuno o comidas, siempre que se sigan las reglas anteriores. Recordar que se pueden ingerir frutas o verduras entre las comidas si así se desea o se tiene hambre.

Menús semanales para una alimentación saludable

Menu 3

	Menu Semanal 1 Aprox. de 1600 calorías	Menu Semanal 2 Aprox. de 1600 calorías	Menu Semanal 3 Aprox. de 1600 calorías
	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	A. Té o café al gusto B. Cereal de fibra con leche de soya o deslactosada C. Huevo con salchicha D. Dos tortillas E. Una manzana	A. Sopa de pasta con espinaca B. Rollo de carne relleno de espinaca y queso C. Ensalada de zanahoria y betabel rallados D. Agua de horchata sin azúcar E. Un plátano	A. Yogurt con fruta(manzana) y cereal B. Sándwich de atún con jitomate picado y cebolla y un poco de mayonesa C. Café o té
Martes	A. Té o café al gusto sin azúcar B. Leche (deslactosada o de soya) con avena C. Molletes(pan sin migajón) con frijoles y queso D. Salsa pico de gallo con tomate verde o rojo al gusto E. Naranja una pieza	A. Arroz blanco con tomates B. Caldo de res, (falda) verduras(coliflor, col, calabaza, papa, ejote, elote) servir con un trozo de carne, verduras y elote C. Dos tortillas para acompañar D. Aguacate, para acompañar E. Durazno una pieza o dos dependiendo del tamaño F. Agua de Jamaica	A. Atole de avena B. Tacos de queso con aguacate C. Coctel de frutas con granola D. Gelatina
Miércoles	A. Té o café al gusto sin azúcar B. Hamburguesa, lechuga, jitomate, cebolla y sus aderezos mostaza, cátsup mayonesa C. Mango una pieza	A. Sopa de lenteja B. Albóndigas en salsa de jitomate C. Tortillas dos D. Ensalada de chayote y calabazas (al vapor) E. Agua de tamarindo	A. Yogurt natural con plátano B. Tacos de bistec encebollado C. Salsa al gusto D. Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Jueves	A. Té o café al gusto sin azúcar B. Enchiladas rojas con pollo , crema y queso C. Naranja una pieza	A. Espagueti a la boloñesa B. Ensalada de lechuga con zanahoria rayada y rajas de pimiento verde C. Piña una rebanada	A. Yogurt natural con fresas (o papaya o plátano) con granola y amaranto B. Omelette con pimientos y cebolla C. Tortillas (2) D. Té o café sin azúcar
Viernes	A. Té o café al gusto sin azúcar B. Omelette de jamón con queso Oaxaca C. Pan tostado dos piezas D. Sandía o melón	A. Sopa fría de codito con crema y jamón picado B. Pollo al horno a la mostaza con papas C. Agua de limón D. Fruta una pieza	A. Café o té de canela B. Media manzana hervida con canela y un poco de piloncillo C. Quesadillas de requesón un poco de epazote D. Salsa al gusto
Sábado	A. Té o café al gusto sin azúcar B. Pan integral con mermelada C. Plátano D. Queso panela a la plancha (una rebanada gruesa) asada en el sartén con rodajas de jitomate .	A. Sopa de alubias o frijoles B. Alambre de pollo (cebolla, pimiento), C. Tortillas (dos) D. Agua de Jamaica E. Rebanada de sandía	A. Yogurt con cereal de fibra B. Sándwich de jamón con lechuga jitomate, aguacate C. Manzana una D. Café o té
Domingo	A. Té o café al gusto sin azúcar B. Hot cakes con mermelada C. Huevo revuelto con pimientos y cebolla D. Fruta plátano o naranja	A. Ensalada de lechuga B. Arroz blanco con salchicha picada C. Tortas de pollo con ejotes, en salsa verde D. Agua de piña	A. Coctel de frutas con queso contaje B. Galletas marías (5) C. Tostadas de pollo deshebrado con lechuga crema y queso D. Café y té al gusto