

DÍA 1

Comida 1:

Cereal de Ezequiel con fruta, original o almendra

1 pieza de fruta

12 onzas de batido verde *glicemia baja*

Comida 2:

Una ensalada grande con tantos ingredientes vegetales como sea posible con los aderezos aprobados de su elección

Manzana u otra fruta de su elección

12 onzas de Batido *glicemia baja*

Comida 3:

Tazón de burrito con frijoles, vegetales y pequeñas cantidades de arroz

Ensalada mediana con los aderezos aprobados de su elección

2/3 taza de bayas de su elección

Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 2

Comida 1:

1 taza de bayas de su elección y otras 2 frutas

1/2 taza de edamame al vapor

12 onzas de batido verde *glicemia baja*

Comida 2:

Ensalada mediana con todos los ingredientes posibles y con los aderezos aprobados de su elección

Papas al vapor o al horno y verduras asadas

Fruta de su elección

12 onzas de batido verde *glicemia baja*

Comida 3:

Sopa de yaca y verduras

Ensalada de rúcula

1 taza de bayas de su elección

Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 3

Comida 1:

Avena cortada con 2 ciruelas pasas y 4-5 mitades de nueces.

Fruta de su elección

12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Tres frijoles de chile, acompañante grande de verduras asadas

Fruta de su elección

12 onzas de Batido *glicemia baja*

Comida 3:

Filete Portobello, 1/2 porción

Gazpacho

1 taza de bayas de su elección

Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 4

Comida 1:

Plato de vegetales crudos con aderezo vinagre de sidra de manzana

1/2 porción de sorbete de bayas

1 pieza de fruta

12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Sopa de lentejas de la India

Acompañamiento de brócoli salteado y ensalada

12 onzas de Batido *glicemia baja*

Comida 3:

Quínoa con vegetales, pequeña porción

Ensalada de remolacha dorada

1 taza de bayas de su elección

Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 5**Comida 1:**

Yogur vegetal sin endulzar
Pudín de semillas de chía
Pedazo de fruta
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Una ensalada grande con tantos ingredientes como sea posible con los aderezos aprobados de su elección
Pequeña porción de sopa
12 onzas de Batido glicemia baja

Comida 3:

Tacos (lechuga romana o col rizada)
con carotas negras, verduras y pico
Bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 6**Comida 1:**

Avena remojada de la noche a la mañana
(remojada con leche sin azúcar y bayas de origen vegetal)
Pera o fruta de su elección
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Sopa de frijoles mexicanos, ensalada pequeña
Manzana (no pelar) u otra fruta similar
12 onzas de Batido *glicemia baja*

Comida 3:

Un tazón asiático con muchos vegetales, una pequeña cantidad de tofu y una pequeña cantidad de granos
1 porción de bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 7**Comida 1:**

Avena a la antigua con almendras en rodajas
1/2 taza de pudín de semillas de chía
12 onzas de Batido verde

Comida 2:

Ensalada con muchos ingredientes vegetales.
Pasta de lentejas con muchas verduras
Fruta de su elección
12 onzas de Batido glicemia baja

Comida 3:

Sopa india mixta de verduras y frijoles
Ensalada de remolacha dorada
Bayas de su elección
Té de hierbas no endulzado de su elección

DÍA 8 - DÍA 14

Empiece con el día 1
nuevamente y repita
durante 7 días