



ALIMENTOS LIBRES

- ✓ Gelatina light
- ✓ Mermelada sin azúcar, miel promesa o kcal
- ✓ Café, té
- ✓ Condimentos como chile, limón, especias, y mostaza
- ✓ Verduras con limón, asadas o al vapor
Ejemplos:
 - Zanahorias, pepinos y jicamas ralladas con limón sal y chile piquín
 - Calabacitas a la mexicana
 - Mezcla de verduras al vapor con limón
 - Jitomates rellenos de champiñones asados
 - Champiñones asados con cebolla y ajo
 - Tepanyaki de verduras
- ✓ Sopa de cualquier verdura
Ejemplos:
 - Sopa de espinaca
 - Sopa de verduras
 - Sopa de calabaza
 - Consomé de pollo con verduras (sin arroz y ni pollo)
 - Sopa de brócoli
 - Sopa de champiñones
 - Sopa de champiñones con flor de calabaza
- ✓ Salsas:
 - Salsa ranchera
 - Salsa mexicana
 - Pico de gallo
 - Salsa roja
 - Salsa verde
 - Chile chipotle
 - Rajas
- ✓ Aguas:
 - Agua de limón o jamaica endulzadas con splenda
 - Clight de cualquier sabor

Nota: La papa, el elote ni el aguacate son libres. Moderar a media taza el consumo de zanahoria, jícama y betabel

Nutrióloga Mariana Gutiérrez

Nutrición Funcional, Deportiva, Empresarial y Nutrigenética

<http://nutricionysaludintegral.com.mx>

mariana@nutricionysaludintegral.com.mx

Instagram: [nutricionysaludintegral](#)

Facebook: [NUTRICIÓN Y SALUD INTEGRAL](#)

Bosque de Duraznos 61 piso 3 consultorio 84
Colonia Bosques de las Lomas

Barranca del Muerto 482 PA
Colonia Los Alpes



What's App: 55 9186 3170

Más información: (+52 55) 10 00 21 84



NUTRICIÓN
Y SALUD INTEGRAL