



LISTA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Los siguientes son ejemplos de preparaciones para sus comidas.

SOPA DE VERDURAS : Preparadas solamente con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite

- ✓ Sopa de verdura
- ✓ Sopa de zanahoria
- ✓ Sopa de calabaza
- ✓ Sopa de champiñón
- ✓ Sopa de ejote
- ✓ Sopa de chile poblano
- ✓ Sopa de flor de calabaza
- ✓ Sopa de chayote
- ✓ Sopa de apio
- ✓ Sopa de cebolla
- ✓ Sopa de ajo
- ✓ Sopa de jitomate
- ✓ Sopa de espárragos

CREMA DE VERDURA: Preparadas con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite y $\frac{1}{2}$ de taza de leche light por porción.

Elegir una vez por semana

- ✓ Crema de verdura
- ✓ Crema de zanahoria
- ✓ Crema de calabaza
- ✓ Crema de champiñón
- ✓ Crema de ejote
- ✓ Crema de chile poblano
- ✓ Crema de flor de calabaza
- ✓ Crema de chayote
- ✓ Crema de apio
- ✓ Crema de cebolla
- ✓ Crema de ajo
- ✓ Crema de jitomate
- ✓ Crema de espárragos

SOPAS DE PASTA: Preparadas solamente con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite.

- ✓ Spaghetti
- ✓ Coditos
- ✓ Letras
- ✓ Sopa de papa
- ✓ Moños
- ✓ Fussilli

ENSALADAS: aderezadas únicamente con los aderezos que se mencionan en la lista de productos recomendados

- ✓ Ensalada mixta
- ✓ Ensalada verde
- ✓ Ensalada italiana
- ✓ Ensalada de espinaca, queso panela y jícama *
- ✓ Ensalada de champiñón, lechuga, espinaca, y jitomate
- ✓ Ensalada de lechuga, fresa, kiwi, naranja, queso panela *
- ✓ Ensalada de lechuga, espinaca, toronja y naranja *
- ✓ Ensalada de palmitos
- ✓ Ensalada de lechuga, pimientos, champiñones y brócoli

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





LISTA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Los siguientes son ejemplos de preparaciones para sus comidas.

GUISADOS DE POLLO, RES y PESCADO

- ✓ Asado
- ✓ A la plancha
- ✓ Con verduras
- ✓ En su jugo con champiñones
- ✓ Tinga
- ✓ Salpicón
- ✓ A la mostaza
- ✓ A la pimienta
- ✓ Al ajo
- ✓ Hamburguesas (sin pan)
- ✓ Albóndigas
- ✓ Rellenos de espinacas
- ✓ Al limón
- ✓ Fajitas
- ✓ Tempanyaki
- ✓ Pimienta-limón
- ✓ Tampiqueña
- ✓ Encebollado
- ✓ Brochetas
- ✓ Alambre
- ✓ Al chipotle
- ✓ Salsa verde
- ✓ Salsa roja
- ✓ Mexicana
- ✓ En Achiote

GUISADOS DE CAMARÓN

- ✓ En salsa de tamarindo con splenda
- ✓ En salsa de mango con splenda
- ✓ Al ajillo con poco aceite
- ✓ Empanizados (solo cuando se indique)
- ✓ Cocktail (sólo con 1 carb Ketchup)
- ✓ Ceviche
- ✓ Alambre
- ✓ Al chipotle
- ✓ Al limón
- ✓ Achiote
- ✓ En salsa verde
- ✓ En salsa roja
- ✓ Tepanyaki

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

