

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche descremada y avena endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 huevo a la mexicana</li> <li>1 tortilla de maíz</li> <li>1 naranja en gajos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche descremada</li> <li>1 rebanada de pan tostado con 1 cucharada de mermelada baja en azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 huevo guisado con nopales</li> <li>1 tortilla</li> <li>2 ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche descremada</li> <li>Sándwich de jamón de pavo con aguacate y jitomate</li> <li>1 taza de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de licuado de avena endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 pieza de pan integral con queso crema reducido en grasa</li> <li>1 taza de coctel de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 tlacoyo de requesón chico con salsa verde</li> <li>1 mango manila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café con leche descremada endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 huevo (sólo la clara) con salsa mexicana</li> <li>2 tortillas</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> <li>1 taza de jícama y pepino con limón y sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de espinacas con vinagreta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smoothie de frutas rojas endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 tazas de jícama con chile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de pepino con limón y sal</li> <li>4 galletas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 tazas de pepino, zanahoria y jícama con limón y sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de lechuga con una manzana chica en gajos</li> </ul>
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de sopa de verduras</li> <li>90 g de bistec en salsa verde con papas</li> <li>1 tortilla</li> <li>2 guayabas</li> <li>Agua de limón endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de sopa de hongos</li> <li>1 pieza de pollo en salsa roja con calabacitas</li> <li>1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>2 tortillas</li> <li>Agua de sandía endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consomé de verduras desgrasado</li> <li>1/2 taza de arroz rojo</li> <li>2 albóndigas medianas en jitomate</li> <li>1 tortilla</li> <li>Agua de naranja endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo de pescado con zanahorias y papas</li> <li>Ensalada verde con vinagreta</li> <li>1 bolillo</li> <li>1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> <li>Agua de limón endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de sopa de lentejas</li> <li>Atún a la vizcaína</li> <li>8 galletas saladas</li> <li>1/2 taza de flan napolitano</li> <li>Agua de piña endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de crema de brócoli</li> <li>60 g de picadillo de res</li> <li>1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>2 tortillas</li> <li>Agua de melón endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de ejotes a la mantequilla</li> <li>1 taza de mole de olla con verduras y 90 g de carne de res</li> <li>2 tortillas</li> <li>Agua de papaya endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pera en almíbar (preparar el almíbar con SLENDA® Endulzante Sin Calorías)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de fresas con crema endulzadas con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 duraznos en almíbar (preparar el almíbar con SLENDA® Endulzante Sin Calorías)</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>Sándwich de frijoles refritos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 quesadilla con queso Oaxaca y salsa pico de gallo</li> <li>1 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de yogur light con 2 cucharadas de granola</li> <li>1 taza de papaya</li> <li>1 taco de frijoles refritos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nopal asado con queso panela en salsa verde</li> <li>1 tortilla</li> <li>Torronja en gajos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 taza de papaya picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua de jamaica endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1/2 chapata con queso panela y jitomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 quesadilla de queso panela y salsa pico de gallo</li> </ul>

Cuando pienses en azúcar usa SLENDA.®

# TODO ESTÁ EN EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN

No tienes que dejar de disfrutar lo que más te gusta, simplemente hay que comerlo en porciones adecuadas. Para que no sientas que te limitas, presenta tus postres en platos pequeños, vasitos o tazas. La presentación será más original y es más fácil controlar las porciones si las presentas en la mesa ya porcionadas y con una linda decoración. Recuerda que decorar con una hojita de menta, unas rebanaditas de fruta... cualquier detalle, hará que un postre de todos los días sea algo realmente especial.

## Tamaño de las porciones

Una de las herramientas para mantener un peso adecuado es medir el tamaño de las porciones. Te presentamos una forma práctica para medirlas:



240 ml (1 taza)  
Bebidas frías y calientes: leche descremada, té o café.



1 taza  
Cereal de caja, sopas caldosas de pasta o ensalada de verduras.



½ taza  
Pasta seca, arroz, ensalada de frutas o frijoles de la olla.



90 gramos  
Pechuga de pollo, filete de pescado, carne de res o cerdo.



1 cucharada  
Aderezo para ensaladas, crema, mantequilla o aceite vegetal.

1 sobre de SLENDA® = 2 cucharaditas de azúcar

1 cucharadita de SLENDA® Granulado = 1 cucharadita de azúcar

1 taza de SLENDA® Granulado = 1 taza de azúcar

1 tableta de SLENDA® = 1 cucharadita de azúcar

## Recomendaciones del médico