

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de jugo de apio con piña 1 taza de melón Molletes con queso Oaxaca y salsa pico de gallo 	<ul style="list-style-type: none"> Sándwich de queso panela, jamón y calabaza con mayonesa light 3/4 de taza de papaya Té o café sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> 2 quesadillas de queso Oaxaca con aguacate 1 manzana Té o café sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Sándwich de queso panela, jamón y calabaza con mayonesa light Ensalada de piña con carambola 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de cereal integral con un vaso de leche descremada 1 naranja en gajos 	<ul style="list-style-type: none"> Melón con avena 2 nueces Jugo de toronja con nopal 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de cereal integral con un vaso de leche descremada 1 kiwi con queso panela 4 nueces
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de pepinos con cáscara 1 rebanada de pan integral de caja 	<ul style="list-style-type: none"> 12 galletas de animalitos 1 taza de fresas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tuna 5 galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de jícama con limón 1 cubo pequeño de ate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 kiwi 40 g de queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> Cóctel de frutas con queso panela 1 rebanada de pan tostado integral 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de gelatina sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías * 1 manzana 1 rebanada de pan tostado integral
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de champiñones Pollo asado con limón 2 tortillas de maíz Ensalada de lechuga, espinaca y jitomate Agua de limón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 1 toronja 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Tostadas de pollo con frijoles y crema light Agua de sandía endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 1 cubo pequeño de ate 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de champiñones Tacos de pollo horneados con salsa verde o roja 1/2 taza de frijoles machacados sin freír Ensalada de lechuga, ejotes y aguacate Agua de melón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de flor de calabaza con elotes Carne de res asada con aguacate y nopales asados 1/2 taza de habas cocidas 2 tortillas de maíz Agua de limón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 1/2 taza de zapote negro 1/2 naranja y 1 sobre de SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de tortilla con caldillo de jitomate 60 g de pechuga de pollo asada 1 taza de espinacas acompañada con 2 cucharaditas de ajonjolí y limón 1/2 taza de frijoles Agua de melón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con caldillo de jitomate 4 galletas saladas integrales Arroz con chícharos, zanahorias y aguacate 1/2 taza de frijoles 1 tortilla de maíz 1/2 taza de ensalada de pepino con limón y sal Agua de naranja endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de flor de calabaza con ejotes Pechuga de pollo encebollado 1/2 taza de frijoles 2 tortillas de maíz Ensalada de lechuga, jitomate y pepino con ajonjolí Agua de melón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> 3 guayabas 1 taza de granola 0% azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mandarina 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de granola 0% azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de pan tostado integral 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> 5 galletas Marías 1 mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de espinacas con salsa de soya 3 palitos integrales de pan 	<ul style="list-style-type: none"> 2 barras de cereal integral 12 uvas
CENA	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de cereal integral con un vaso de leche descremada 1 tuna 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pan tostado integral con mermelada sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 1 naranja 1 vaso de leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana 1/2 taza de cereal integral con un vaso de leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de papaya con 2 cucharadas de salvado de trigo 1 vaso de leche descremada 10 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 de bisquet casero con mermelada sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías 3 ciruelas rojas Té o café sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> 1 sobre de avena integral sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías y un vaso de leche descremada 1 carambola en rodajas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mandarina 1 pan tostado integral 1 cubo pequeño de ate Té o café sin azúcar

Cuando pienses en azúcar usa SPLENDA.®

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.

The chart consists of four rows, each showing a Splenda product on the left, an equals sign in the middle, and a sugar equivalent on the right. The products are: 1. A packet of Splenda granulated (1 packet) is equivalent to 2 teaspoons of sugar. 2. A packet of Splenda granulated (1 packet) is equivalent to 1 teaspoon of sugar. 3. A cup of Splenda granulated (1 cup) is equivalent to 1 cup of sugar. 4. A packet of Splenda tablets (1 packet) is equivalent to 1 teaspoon of sugar.

Recomendaciones del médico