

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de atún con verduras</li> <li>1 manzana con amaranto tostado y miel de abeja</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de frutas con queso cottage</li> <li>2 rebanadas de pan tostado integral</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesadillas de champiñones</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> <li>1 taza de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Molletes con pico de gallo</li> <li>1 kiwis</li> <li>2 nueces</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de piña con 4 cucharadas de salvado de trigo</li> <li>Sincronizada de jamón de pavo y queso</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de zanahoria y toronja</li> <li>Huevo a la mexicana</li> <li>2 tortillas de maíz</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Licudo de zarzamora con avena y nuez endulzado con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 pan tostado integral</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de papaya</li> <li>Jugo de naranja con zanahoria</li> <li>4 galletas saldas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 espárragos cocidos con limón</li> <li>4 galletas saladas integrales</li> <li>1 mango manila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 tunas</li> <li>2 nueces</li> <li>1 pan tostado integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nopales cocidos con queso</li> <li>4 galletas saladas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gelatina sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías *</li> <li>1 naranja en gajos</li> <li>5 galletas Marías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mango</li> <li>2 nueces</li> <li>5 galletas Marías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de jícama con limón</li> <li>20 g de queso panela</li> <li>3 palitos integrales de pan</li> </ul>
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con habas</li> <li>Tortita de nopal con queso en puré de jitomate</li> <li>Germen de alfalfa y berros con limón</li> <li>3 palitos integrales de pan</li> <li>Agua de limón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 taza de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de champiñones con elote</li> <li>2 rebanadas de pan integral</li> <li>Filete de pescado con salsa de mango</li> <li>1/2 taza de puré de alubias con 1 rebanada de tocino</li> <li>Chayote a la mantequilla</li> <li>3 palitos integrales de pan</li> <li>Agua de sandía endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cebolla</li> <li>1/2 bolillo integral sin migajón</li> <li>Bistec asado de res con papas y acelgas</li> <li>3 tazas de lechuga italiana</li> <li>1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>2 tortillas de maíz</li> <li>Agua de pera endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de tortilla</li> <li>1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>Pechuga de pollo a la mantequilla</li> <li>1 taza de chayotes cocidos con 1/2 taza de ejotes</li> <li>Agua de jamaica endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta con acelgas</li> <li>Ensalada de atún con aguacate, lechuga y jitomate</li> <li>4 piezas de galletas saladas integrales</li> <li>Agua de pera con avena endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo de frijol</li> <li>2 tortillas de maíz</li> <li>Pollo al curry</li> <li>Ejotes cocidos con chayote a la mantequilla</li> <li>3 palitos integrales de pan</li> <li>Agua de limón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>3/4 de taza de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta a la crema con pimienta y queso parmesano</li> <li>75 g de bistec asado de res con salsa inglesa</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>2 tortillas de maíz</li> <li>Ensalada de lechuga, espinaca y jitomate</li> <li>Agua de limón endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>2 kiwis</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 galletas de animalitos</li> <li>2 guayabas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rebanada de pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de zarzamoras con 2 cucharaditas de crema ácida y 1 sobre de SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 pan tostado integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de manzana con carambola</li> <li>5 galletas Marías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 galletas de animalitos</li> <li>1/2 taza de guanábana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 barras de cereal integral</li> <li>1 manzana</li> <li>Gomitas endulzadas con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de carambola con pera</li> <li>1 rebanada de pan tostado</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2/3 de bisquet casero con mermelada sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 tuna</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de papaya con queso panela</li> <li>2 barras de cereal integral</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sobre de avena instantánea integral endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías y 1 vaso de leche descremada</li> <li>1/2 taza de guanábana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 ciruelas medianas</li> <li>2 panes tostados integrales con mermelada sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>Yogur descremado endulzado con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2/3 de bisquet con mermelada sin azúcar endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>2 kiwis</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de fresas con granola endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 vaso de leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 barras de cereal integral</li> <li>Yogur descremado sin azúcar endulzado con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>1 taza de melón</li> </ul>

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.



## Recomendaciones del médico