

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de taza de yogur light</li> <li>• 2 cucharadas de granola</li> <li>• 1 taza de papaya</li> <li>• 1 rebanada de pan integral con queso cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de jugo de naranja natural</li> <li>• 1 huevo a la mexicana</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• Pierna de pollo en salsa verde con calabacitas</li> <li>• 1 mango manila</li> <li>• 2 tortillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuado de mamey endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• 3 rollitos de jamón de pechuga de pavo rellenos de verduras</li> <li>• 1 bolillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• Sándwich de pan integral con queso panela, lechuga y jitomate</li> <li>• 1 pera mediana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada</li> <li>• Tostada de frijoles con lechuga, jitomate y queso panela</li> <li>• 2 ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de café con leche descremada endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• 2 huevos revueltos a la mexicana</li> <li>• 2 rebanadas de pan de caja</li> <li>• 1 manzana</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de jícama</li> <li>• 1 naranja en gajos</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>• 2 tazas de jícama con chile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 duraznos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 toronja en gajos</li> </ul>
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de sopa de verduras</li> <li>• 1 taza de arroz rojo con 1 pieza de pollo</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1/2 taza de frijoles</li> <li>• Agua de pepino endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de sopa de calabaza</li> <li>• Verdolagas con 60 g de carne de cerdo</li> <li>• 1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua de kiwi endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de pollo con verduras</li> <li>• 1/2 taza de arroz hervido</li> <li>• 1 bistec a la mexicana</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• Agua de durazno endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de pescado</li> <li>• 1/2 taza de arroz hervido</li> <li>• Pescado a la veracruzana</li> <li>• 4 galletas habaneras</li> <li>• Ensalada verde con una manzana mediana y vinagreta</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 pasta</li> <li>• 2 jitomates rellenos de atún</li> <li>• 1 bolillo</li> <li>• Agua de jamaica endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• 2 duraznos en almíbar (preparar el almíbar con SLENDA® Endulzante Sin Calorías)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de espinacas al vapor</li> <li>• 60 g de carne de res en salsa de jitomate con chile poblano</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 1 taza de ensalada de frutas</li> <li>• Agua de limón endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de caldo tlalpeño con 1 pieza de pollo</li> <li>• 1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>• Ensalada de nopales</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• Agua de melón endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 caramelo chico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 guayabas en almíbar (preparar el almíbar con SLENDA® Endulzante Sin Calorías)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 pieza de chayote cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de zanahoria rallada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> <li>• 1 taza de brócoli con limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de jícama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de gelatina de sabor sin azúcar*</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• 1 quesadilla de champiñones con queso panela</li> <li>• 1 nectarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de taza de yogur light</li> <li>• 1 rebanada de pan tostado con queso panela, jitomate y 1 rebanada de aguacate</li> <li>• 1 manzana mediana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Té endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• 1 mollete con salsa pico de gallo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café endulzado con SLENDA® Endulzante Sin Calorías</li> <li>• Sopa de lentejas</li> <li>• 1 tortilla</li> <li>• 1 taza de verduras al vapor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de taza de yogur light</li> <li>• 1 chayote con queso cottage</li> <li>• 4 galletas habaneras</li> <li>• 1 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de atún con lechuga, pepino y limón</li> <li>• 4 galletas habaneras</li> <li>• 1 taza de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de salpicón</li> <li>• 1/2 taza de verduras al vapor</li> <li>• 1 pera mediana</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