



menú



**DIABETES
MELLITUS TIPO2**



MENÚ DIABETES



DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

AL DESPERTAR Agua tibia c/limon + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO

JUGO 1 60 ml Jugo verde + suplementos espirulina + col fermentada cápsulas

COMIDA 1	Del campo	Avena con manzana	Gorditas de frijol c/calabacita	Papitas a la mexicana con epazote	Tacos de lentejas	Ensalada sandwich	Avena con berris
	2 tazas calabacitas en colash 1/4 taza de guacamole 1/2 taza de frijoles negros 1 tostada de maíz deshidratada 1 taza de berros o 2 rábanos	2 cdas de linaza molida + 2 cda nueces 3 cdas de avena + 1/2 taza de amaranto 1 manzana picada 1 cda de crema de cacahuete 200ml leche soya	2 tazas de pico de gallo con nopales 1/2 pieza de aguacate 1/2 taza de frijol de olla + 1/2 salchicha soya 2 gorditas de frijol c/calabacita 30g de queso de almendras	1 taza de ejotes a vapor 30g de queso almendras 1 t pico gallo c/repollo 1 tostada de maíz deshidratada 1 taza de bebida de soya o 1/2 taza frijoles	1 taza de guiso lentejas 1 taza de repollo y zanahoria c/limón 30g queso almendras 2 tortillas maíz	2 hojas lechuga + 1 tza. germinado alfalfa 1 tomate + 6 rodajas de cebolla 60 g de tofu o 30g queso almendras 2 cdas de mantequilla de ajo 1 rebanada de pan integral tostado	3/4 taza de avena cocida 1 taza de berries o manzana 1 taza de bebida de soya 2 cdas de nueces 2 cdas de linaza en polvo

JUGO 2 Jugo de tomate + col fermentada cápsulas

COMIDA 2	DE COMER ENSALADAS	Sopa de garbanzo con vegetales	Ceviche de soya	Ensalada + caldito legumbres	EL RETO VERDE 28 DIAS DE COMER ENSALADAS P.44	Tacos de soya	Ensalada + legumbres
	P. 36 o bien 3 tzas. de ensalada fresca 2 tazas de lentejas con quinoa	2 tazas de sopa de garbanzo c/arroz 1/2 taza de calabaza 1/2 taza de chayote 2 tazas de espinacas o acelgas 1/2 taza de ejotes cilantro, cebolla, tomate, aguacate, limon	2 tostadas de maíz deshidratadas 1/2 pieza de aguacate 1 taza de jicama con limón	3 tzas de ensalada fresca 1 cebolla blanca asada + 1 penca nopal asado 1 papa hervida o quinoa a la mexicana 2 cdas de mantequilla de ajo 1/2 taza de legumbres (lenteja y chicharo)	2 tazas de sopa de alubias c/papa 2 tostadas 3 tazas de ensaladas	1 taza de guiso basico soya 6 hojas de lechuga 1/2 taza de guacamole 1 taza de pico de gallo 1 crema de calabaza con papa y poro	3 tzas de ensalada fresca 2 tazas sopa de chicharos 2 tostadas de aguacate 1/2 aguacate 30h de queso de almendras

JUGO 3 Jugo de 2 pepinos, 1 taza de espinacas o kale, 3 varas apio, 1 limon , 1 manzana verde

COMIDA 3	2 tazas de pepino c/zanahoria	2 tazas de jicama	2 tazas de kiwi	2 tazas de jicama c/zanahoria	2 tazas de kiwi	2 tazas de jicama c/zanahoria	2 tazas de jicama
----------	-------------------------------	-------------------	-----------------	-------------------------------	-----------------	-------------------------------	-------------------

INFUSIÓN Canela, jengibre, curcuma y naranja o cáscaras de piña con canela



MENÚ DIABETES



DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

AL DESPERTAR

Agua tibia c/limon + 1 cdita aceite oliva / EJERCICIO

JUGO 1 60 ml Jugo verde + suplementos espirulina + col fermentada cápsulas

COMIDA 1	Champiñones a la mexicana	Avena con manzana	Caldo de frijoles negros	Menudo de setas	Avena con manzana	Repollo con chorizo	Avena con manzana
1 taza de champiñones a la mexicana 2 tostadas deshidratadas 30g de queso de almendras 1/2 aguacate 2 tazas de espinacas	2 cdas de nueces 2 cdas de linaza molida 3 cdas de avena + 1/2 taza de amaranto 1 manzana picada 1 cda de crema de cacahuete 200ml leche soya 2 dátiles + 1/2 cda de canela en polvo	2 tazas de frijoles con caldo 1 taza de verdolagas a la mex 1/2 tza pico de gallo c/zanahoria 1/4 pieza aguacate 2 tostadas deshidratadas	1 taza de ejotes a vapor 30g de queso almendras 1 t pico gallo c/repollo 1 tostada de maíz deshidratada 1 taza de bebida de soya o 1/2 taza frijoles	2 cdas de nueces 2 cdas de linaza molida 3 cdas de avena + 1/2 taza de amaranto 1 manzana picada 1 cda de crema de cacahuete 200ml leche soya 2 dátiles + 1/2 cda de canela en polvo	2 tazas de repollo picado 1/3 taza de chorizo de soya 1 taza de pico de gallo 1/2 aguacate 2 tortillas de maíz	2 cdas de nueces 2 cdas de linaza molida 3 cdas de avena + 1/2 taza de amaranto 1 manzana picada 1 cda de crema de cacahuete 200ml leche soya 2 dátiles + 1/2 cda de canela en polvo	

JUGO 2 Jugo de tomate + col fermentada cápsulas

COMIDA 2	Tabule con hummus	Caldo tlalpeños	Tacos de coliflor al pastor	Papa asada c/ soya guisada + queso nachos veg	Hamburguesa de champiñones	Ensalada de repollo c/salchicha	Pozole de frijol
1/2 taza de hummus natural 2 tazas de ensalada tabule, perejil, mental, cebolla, tomate, aceite oliva, limón 1 chayote a vapor 2 tostadas deshidratadas	1 taza de garbanzo + caldo 1/2 taza de ejotes picados 1/3 pieza elote + 1 calabaza 2 cdas de arroz integral o quinoa 1/2 taza de pico de gallo 1/4 pieza de aguacate + chile Ensalada de repollo c/aderezo aguacate	1 taza de coliflor al pastor 1 taza de pico gallo con repollo 1 cebolla asada 1/2 taza de cebolla c/cilantro 2 limones 2 tortillas de maíz	330g de soya guisada + 60ml de queso nachos 2 tazas de lechuga picada 2 pencas de nopal asado 1/2 taza de pico de gallo 2 tostadas al comal y horneadas limón + 1/4 aguacate (lenteja y chicharo)	1 pieza de tortita champiñones 1 taza de espagueti de calabaza 1/2 taza de salsa roja 1/2 taza de quinoa cocida 2 tazas de ensalada verde	1 taza de repollo blanco 1/2 taza de repollo morado 1/2 taza de zanahoria rallada 1 salchicha de tofu rallada 2 cdas de cebolla 2 tostadas de maíz horneadas	1 taza de frijol 1 1/2 taza de maíz cocido 2 tazas de lechuga 2 rabanos 1/2 aguacate 1/4 taza de cebolla y cilantro 1 pieza de limón	

JUGO 3 Extracto de 2 pepinos, 1 taza de espinacas o kale, 3 varas apio, 1 limon, 1 manzana verde + col fermentada cápsulas

COMIDA 3	2 tazas de pepino c/zanahoria	2 tazas de jicama	2 tazas de kiwi	2 tazas de jicama c/zanahoria	2 tazas de kiwi	2 tazas de jicama c/zanahoria	2 tazas de jicama
INFUSIÓN	Cola de caballo	Cola de caballo	Diente de León	Cola de caballo	Diente de León	Cola de caballo	Diente de León

