

## Menú post-liposucción y lipectomía

### Primer día

- Té con 1c de miel de abeja (hierbabuena ò manzanilla)
- Jugo de manzana
- Néctar light de durazno o mango
- Consomé de pollo
- Gelatina

### Segundo día

#### Desayuno:

- Té de manzanilla, 2 pz de pan integral con mermelada light y 1 pera picadita o 1 tz de uvas

#### Comida:

- Caldo de pollo con verduras (1/2 pechuga de pollo desmenuzada, apio, zanahoria, acelgas, y jitomate), ½ papa al vapor con sal y ½ pz de mango

#### Cena:

- 1 tz de acelgas o zanahoria al vapor, 120 gr de pescado a la plancha (salmón, bagre o mojarra) y 5 galletas habaneras integrales

### Tercer día

#### Desayuno:

- Licuado de fresas con avena: 1 vaso de leche deslactosada light, 3 c de hojuelas de avena, ½ tz de fresas, 1c de miel de abeja

#### Comida:

- Verduras al vapor (ejote, chayote, zanahoria y betabel), 1 pz de carne de hamburguesa a la plancha, ½ tz de lentejas o habas o frijoles

#### Cena:

- 2 tostadas horneadas con jitomate y pollo desmenuzado

A partir del cuarto día debe tomar diariamente 1 tz de té verde o té de árnica sin endulzar, de preferencia por las mañanas.

### Cuarto día

#### Desayuno:

- Cereal con leche: 1 vaso de leche deslactosada light, 1 tz de cereal ( bran flakes o fitness o all bran o corn pops), 1 tz de fresas o 1 manzana picadita

#### Comida:

- Ensalada fresca: jícama, pepino sin semillas, apio, jitomate, gotitas de limón al gusto, 1 trozo de rib eye o sirlon a la plancha, ½ tz de lentejas o habas o frijoles

#### Cena:

- Omellet: 1 pz de huevo o solo las claras, 1 tz de acelgas o champiñones, 1 pz de pan integral tostado y 1 tz de néctar light de mango o durazno

### Quinto día

#### Desayuno:

- 1 plato de fruta de la estación (fresa, uva, papaya o melón), ½ tz de queso cottage o yogurt bajo en grasa y 1 pan tostado integral o 4 galletas habaneras integrales

#### Comida:

- 1 tz de betabel o zanahoria o ejotes al vapor, 2 filetes de bagre, mojarra o salmón a la plancha

#### Cena:

- Sincronizada: 2 tortillas de maíz, 1 reb de queso panela, 2 reb de pechuga de pavo y de postre 1 tz de uvas ò papaya o melón

### Sexto día

#### Desayuno:

- 1 tz de jugo de naranja natural, 1 pz de pan integral con mermelada light y 2 claras de huevo con tomate

#### Comida:

- Fajitas de pollo con champiñones y apio, ensalada de lechuga, jícama y zanahoria, ½ papa al vapor

#### Cena:

- Queso panela en salsa, ½ tz de lentejas, frijoles o habas

Usted durante esta semana ha llevado una dieta, baja en grasa, rica en aporte de hierro, diurética y de fácil digestión, es recomendable que continúe con un apoyo nutricional personalizado de acuerdo a sus necesidades y gustos, le sugerimos consultar la página de internet [www.comefrutasyverduras.com](http://www.comefrutasyverduras.com) para conocer métodos de cocción sugeridos, o si lo desea obtenga una consulta a nutrición de cortesía, solicítela a la secretaria de FORMA