

# DESAYUNO

## LUNES

1 taza de sandía en trozos

Mollete con pollo y aguacate

Té de manzanilla con 1  
cucharadita de miel de abeja  
natural

Agua simple

## MARTES

1 pieza de mango

Huevo con ejotes

3 cucharadas de frijol molido

1 tortilla de maíz

Té de canela con 1 cucharadita de  
miel de abeja natural

Agua simple

## MIÉRCOLES

1 taza de melón

Medio sándwich de frijol, queso  
panela, jitomate, lechuga y  
aguacate

1/2 taza de brócoli al vapor

Té de limón con 1 cucharadita de  
miel de abeja natural

Agua simple

## JUEVES

1 rebanada de piña picada

Enjitomatada rellena de queso  
panela

3 cucharadas de frijol molido

1/2 taza de coliflor al vapor

Té de manzanilla con 1  
cucharadita de miel de abeja  
natural

Agua simple

## VIERNES

1 taza de papaya picada

Huevo revuelto con  
champiñones

1/4 taza de frijol en caldo

1 tortilla de maíz

Té de limón con 1 cucharadita  
de miel de abeja natural

Agua simple

## SÁBADO

3 guayabas pequeñas

Pollo con papa y espinacas

1/4 de taza de frijol en caldo

Té de limón con 1 cucharadita de  
miel de abeja natural

Agua simple

## DOMINGO

2 naranjas pequeñas en gajos + 1  
Huevo cocido + Rollitos de  
acelga con frijol en salsa de  
jitomate + 1 tortilla de maíz + Té  
de canela con 1 cucharadita de  
miel de abeja natural + Agua  
simple



# LUNCH

## LUNES

Yogurt natural sin azúcar y bajo en grasa con Kiwi y fresa

10 almendras

Agua simple

## MARTES

Yogurt natural sin azúcar , bajo en grasa con mango y fresa

3 nueces

Agua simple

## MIÉRCOLES

Yogurt natural sin azúcar, bajo en grasa con kiwi y manzana

18 pistaches

Agua simple

## JUEVES

Yogurt natural sin azúcar, bajo en grasa con piña y fresa

18 pistaches

Agua simple

## VIERNES

Yogurt natural sin azúcar, bajo en grasa con pera y manzana

3 nueces

Agua simple

## SÁBADO

Yogurt natural sin azúcar, bajo en grasa con zarzamora y fresa

10 almendras

Agua simple

## DOMINGO

Yogurt natural sin azúcar, bajo en grasa con piña y manzana + 3 nueces + Agua simple



# COMIDA

## LUNES

Pechuga con calabaza y  
zanahoria

1 tortilla de maíz

1 rebanada de piña picada

Agua simple

## MARTES

Carne molida con verduras

1 tortilla de maíz

1 taza de sandía en trozos

Agua simple

## MIÉRCOLES

Tinga de pollo

1/2 taza de arroz

2 piezas de durazno picado

Agua simple

## JUEVES

Bistec a la mexicana

1 tortilla de maíz

1 taza de melón picado

Agua simple

## VIERNES

Albóndigas en salsa de  
jitomate

1 tortilla de maíz

1 taza de fresa rebanada

Agua simple

## SÁBADO

Caldo de salmón con verduras

1 tortilla de maíz

2 naranjas en gajos

Agua simple

## DOMINGO

Ceviche de pescado + 4 galletas  
habaneras integrales + 1 pieza  
de mango mediana + Agua simple



# SNACK

## LUNES

Ensalada de Betabel con piña

18 pistaches

1/2 taza de gelatina de agua  
sin azúcar

Agua simple

## MARTES

Ensalada de pepino con sandía

14 cacahuates naturales naturales

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

Ensalada de jícama con naranja

1 cucharadita de semillas de  
girasol

1/2 taza de gelatina de agua sin  
azúcar

Agua simple

## JUEVES

Ensalada de zanahoria con piña

3 nueces

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

## VIERNES

Ensalada de jícama con fresas

10 almendras

1/2 taza de gelatina de agua sin  
azúcar

Agua simple

## SÁBADO

Ensalada de zanahoria con  
manzana

14 cacahuates naturales

1 paleta helada de agua sin  
azúcar

Agua simple

## DOMINGO

Ensalada de pepino con  
zarzamora + 1 cucharadita de  
semillas de girasol + 1/2 taza de  
gelatina de agua sin azúcar +  
Agua simple

# CENA

## LUNES

Taco de pollo con pico de gallo y lechuga

1 taza de melón picado

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

## MARTES

Calabacitas a la mexicana

Bistec de res en trocitos

1 tortilla de maíz

1/2 pieza de pera rebanada

Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja

Agua simple

## MIÉRCOLES

Huevo revuelto con brócoli

1 tortilla de maíz

1 taza de papaya picada

Té de canela con 1 cucharadita de miel de abeja

Agua simple

## JUEVES

Pollo con champiñones

1 tortilla de maíz

1 rebanada de piña

Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

## VIERNES

Arroz con chayote cocido

1 huevo cocido

1/2 pieza de plátano mediano

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

## SÁBADO

Ensalada de atún  
2 tostadas de maíz horneadas

2 naranjas en gajos

Té de canela con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

## DOMINGO

Ceviche de pescado + 2 tostadas de maíz horneadas + 3 guayabas pequeñas + Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural + Agua simple