



DESAYUNO

LUNES

1 taza de papaya picada

Huevo revuelto con champiñones

1 tortilla de maíz

Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

MARTES

1 rebanada de piña picada

Enjitomatada rellena de pollo con crema

1/2 taza de coliflor al vapor

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

MIÉRCOLES

1 pieza de mango

Huevo con ejotes

2 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

Té de canela con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

JUEVES

1 taza de melón

Medio sándwich de atún , jitomate, lechuga y aguacate

1/2 taza de brócoli al vapor

Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

VIERNES

2 naranjas pequeñas en gajos

Rollitos de acelga con queso panela en salsa de jitomate

1/2 taza de pasta de codito con crema

Te de canela con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

SÁBADO

1 taza de sandía en trozos

Mollete con pollo, pico de gallo, lechuga y aguacate

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

DOMINGO

3 guayabas pequeñas + fajitas de res a la mexicana + 1/2 taza de arroz + 2 rebanadas de aguacate + Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural + Agua simple



LUNCH

LUNES

Ensalada de zanahoria con
piña

7 cacahuates naturales

1 taza de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

MARTES

Ensalada de jícama con naranja

1 cucharadita de semillas de
girasol

1/6 de palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de pepino con sandía

7 cacahuates naturales

1 taza de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

JUEVES

Ensalada de jícama con kiwi

5 almendras

1/6 de palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

VIERNES

Ensalada de zanahoria con
manzana

9 pistaches

2 galletas habaneras
integrales

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de pepino con piña
1 cucharadita de semillas de
girasol

1/6 de palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de Betabel con piña +
5 almendras + 1 taza de
palomitas naturales + Agua
simple



COMIDA

LUNES

1/2 taza de sopa de habas

Carne molida con verduras

1 tortilla de maíz

1 taza de sandía en trozos

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

MARTES

1/2 taza de sopa de garbanzo

Tinga de pollo

2 tostadas de maíz horneadas

2 piezas de durazno picado

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

1/2 taza de frijoles de la olla

Bistec a la mexicana

1 tortilla de maíz

1 taza de melón picado

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

JUEVES

1/3 taza de frijoles refritos caseros

Pechuga de pollo a la plancha

Ensalada de jícama , zanahoria y
naranja y aguacate

1 tortilla de maíz

3 guayabas pequeñas

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

VIERNES

1/2 taza de sopa de habas

Ceviche de atún con pepino,
jitomate, cebolla morada y
aguacate

2 tostadas de maíz horneadas

1 mango mediano

1 taza de gelatina de agua
sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Filete de pescado al mojo de ajo

Ensalada de garbanzo cocido
con pepino, jitomate, cebolla
morada y aguacate

4 galletas habaneras integrales

2 naranjas en gajos

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

DOMINGO

1/2 taza de sopa de lentejas +
Fajitas de pollo con pimiento morrón
y champiñones + 1 tortilla de maíz + 1
rebanada de piña + 1 taza de
gelatina de agua sin azúcar + Agua
simple



SNACK

LUNES

Ensalada de Betabel con
piña

5 almendras

2 galletas habaneras
integrales

Agua simple

MARTES

Ensalada de pepino con sandía

7 cacahuates naturales

1 taza de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de jícama con naranja

1 cucharadita de semillas de
girasol

1/6 de palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

JUEVES

Ensalada de zanahoria con piña

7 cacahuates naturales

1 taza de palomitas de maíz caseras

Agua simple

VIERNES

Ensalada de jícama con fresas

5 almendras

1/6 de palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de zanahoria con
manzana

9 pistaches

2 galletas habaneras integrales

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de pepino con
zarzamora + 1 cucharadita de
semillas de girasol + 1/6 de
palanqueta de amaranto natural
+ Agua simple



CENA

LUNES

Taco de pollo con pico de gallo ,
lechuga aguacate y crema

1 taza de melón picado

Té de manzanilla con 1 cucharadita de
miel de abeja natural

Agua simple

MARTES

Calabacitas a la mexicana con
crema

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 coliflor

2 rebanadas de aguacate

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

2 rebanadas de aguacate

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

2 rebanadas de aguacate

1/2 pieza de plátano mediano

Té de manzanilla con 1
cucharadita de miel de abeja
natural

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de atún con verduras
y crema

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 con pepino,
jitomate, cebolla morada , aguacate y
crema + 2 tostadas de maíz

horneadas + 3 guayabas pequeñas +
Té de limón con 1 cucharadita de miel
de abeja natural + Agua simple