



DESAYUNO

LUNES

Huevo con ejotes y pimientos

1/3 taza de frijoles refritos caseros

1/2 taza de arroz

3 rodajas de aguacate

1 tortilla de maíz

Infusión de naranja con fresa sin
azúcar

Agua simple

MARTES

Carne molida a la mexicana

Ensalada de lechuga romana,
cebolla morada, jitomate y
aguacate

1/3 taza de frijoles refritos
caseros

2 tortillas de maíz

Infusión de limón con fresa sin
azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Huevo con champiñones

1/2 taza de frijoles de la olla

1 taza de nopal cocido

3 rebanadas de aguacate

2 rebanadas de pan integral

Infusión toronja con naranja sin
azúcar

Agua simple

JUEVES

Chilaquiles rojos con pollo
deshebrado y crema

Ensalada de espinaca cocida y
jitomate

1/3 taza de frijoles refritos caseros

Infusión de naranja con limón sin
azúcar

Agua simple

VIERNES

Huevo estrellado

Ensalada de espinaca con fresa
rebanada + zanahoria rallada

1/2 taza de arroz

1/2 taza de frijoles de la olla

3 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

Infusión de naranja sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Guisado de pollo con calabacitas,
jitomate y cebolla

3 rebanadas de aguacate

1/2 taza de frijoles de la olla

2 tortillas de maíz

Infusión de limón con naranja sin
azúcar

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de pollo con calabacita +
zanahoria + 1 rebanada de pan integral
con frijoles refritos caseros + 1 rebanada
de pan integral con aguacate + Infusión
de naranja con guayaba sin azúcar +
Agua simple



LUNCH

LUNES

Sándwich de pan integral con queso panela, manzana roja en rodajas y espinaca.

15 almendras

Agua simple

MARTES

Ensalada de pollo con jitomate, lechuga romana, cebolla y rábanos

6 galletas habaneras integrales

27 pistaches

Agua simple

MIÉRCOLES

Ceviche de atún fresco con mango, cebolla, pepino, cilantro y jugo de limón.

6 galletas habaneras integrales

21 cacahuates naturales

Agua simple

JUEVES

Sándwich de pan integral con queso panela, betabel y zanahoria rallada, jitomate, espinacas y pepino

2 piezas de naranja

1 1/2 cucharada de pepitas de calabaza

Agua simple

VIERNES

Sándwich de pan integral con 2 rebanadas de jamón de pierna, espinaca, lechuga, jitomate y cebolla morada

1 manzana roja mediana rebanada con 4 nueces picadas y canela

Agua simple

SÁBADO

2 rebanadas de pan tostado con 2 cucharadas de queso cottage + 1 pieza de mango en cubitos

15 almendras

1 taza de pepino

Agua simple

DOMINGO

2 rebanadas de pan tostado con 2 cucharadas de queso cottage + 2 higos rebanados + 1/2 taza de jícama picada con chile en polvo y limón + 21 cacahuates naturales + Agua simple



COMIDA

LUNES

1 filete de pescado con salsa de chipotle y crema

Ceviche de lentejas con pepino, zanahoria, jitomate y aguacate

4 tostadas de maíz horneadas

Infusión de fresa con naranja sin azúcar

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

MARTES

Carne de cerdo en salsa pasilla con papas

1/2 taza de brócoli cocido + 1/2 taza de col

1/2 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

Infusión de limón con fresa

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Brochetas de pescado con piña, pimientos y cebolla morada

Ensalada de garbanzo cocido con pepino, zanahoria, cebolla morada, chile serrano, cilantro y aguacate

4 tostadas de maíz horneadas

Infusión de limón con naranja sin azúcar

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

JUEVES

1/2 taza de sopa de habas

Tortitas de atún con jitomate, cebolla y chile serrano

Ensalada de lechuga, jícama y zanahoria rallada

2 tortillas de maíz

Infusión de naranja con guayaba sin azúcar

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

VIERNES

Pechuga de pollo a la plancha

Ensalada de garbanzo con pepino, zanahoria, cebolla morada, chile serrano, cilantro y aguacate

1/2 taza de pasta de codito con 1 cucharadita de crema

1 tortilla de maíz

Infusión de sandía con limón

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Lomo de cerdo con verdolagas y nopales en salsa verde

1/2 taza de arroz rojo

1/3 taza de frijoles refritos caseros

2 tortillas de maíz

1 paleta helada de agua sin azúcar

Infusión toronja con naranja sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

1/2 taza de sopa de garbanzos + Pechuga rellena de espinacas y pimientos + 1/2 taza de pasta de tornillo con salsa y chipote y crema + 1 tortilla de maíz + Infusión de naranja con moras sin azúcar + 1 taza gelatina de agua sin azúcar + Agua simple



SNACK

LUNES

2 rebanadas de pan tostado
+ 2 cucharadas soperas de
queso cottage + 4 fresas
rebanadas

1/2 taza de jícama picada

21 cacahuates naturales

Agua simple

MARTES

1 taza de pepino picado

2 tazas de palomitas de
maíz caseras

2 duraznos medianos
rebanados + 2 cucharadas
soperas de queso cottage
+ 15 almendras

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de naranja con betabel
+ 3 cucharadas soperas de
queso cottage + 4 nueces
picadas

1 palanqueta mediana de
amaranto natural

Agua natural

JUEVES

1/2 taza de jícama

2 tazas de palomitas naturales

27 pistaches

2 rebanadas de pan tostado con 2
cucharadas soperas de queso
cottage + 1 pieza de mango en
cubitos

Agua simple

VIERNES

Ensalada de zanahoria rallada con
mango + 2 cucharadas soperas de
queso cottage

15 almendras

1 palanqueta mediana de amaranto
natural

Agua simple

SÁBADO

1 taza de pepino picado

2 tazas de palomitas de maíz
caseras

1 taza de pera picada + 2
cucharadas soperas de queso
cottage + 4 nueces picadas +
canela

Agua simple

DOMINGO

1 manzana mediana rebanada +
2 cucharadas de queso cottage
+ 1 palanqueta mediana de
amaranto natural + 1/2 taza de
jícama picada con chile en polvo
y limón + 21 cacahuates naturales
+ Agua simple



CENA

LUNES

Huevo a la mexicana con espinacas

3 rebanadas de aguacate

2 rebanadas de pan integral

Infusión naranja con toronja sin
azúcar

Agua simple

MARTES

Huarache de nopal con
champiñones , pollo ,aguacate y
crema

1 taza de arroz

Infusión guayaba con naranja sin
azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Guisado de carne de res con
cebolla , jitomate y nopales

3 rebanadas de aguacate

2 tortillas de maíz

Infusión de naranja con limón sin
azúcar

Agua simple

JUEVES

Fajitas de pollo con nopales,
pimientos y aguacate

2 tortillas de maíz

Infusión sandía con piña sin azúcar

Agua simple

VIERNES

Huevo con champiñones y
pimiento morrón

3 rebanadas de aguacate

2 rebanadas de pan integral

Infusión de limón con fresa sin
azúcar

Agua simple

SÁBADO

Sándwich de queso, espinacas,
lechuga, jitomate, pepino ,piña
asada y aguacate

Infusión de naranja sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de pollo, zanahoria
rallada, lechuga, cebolla,
jitomate , cilantro y guacamole+
4 tostadas de maíz horneadas+
Infusión de toronja con piña sin
azúcar + Agua simple