



DESAYUNO

LUNES

1 taza de melón picado

Huevo con champiñones a la mexicana

1/3 aguacate rebanado

1/3 taza frijoles refritos caseros

1 tortilla de maíz

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

MARTES

1 taza de sandía picada

1 huevo cocido

1/3 aguacate rebanado

Ensalada de garbanzo: 1 taza de garbanzo cocido pepino y jitomate en cubitos

1 tortilla de maíz

Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

MIÉRCOLES

1 taza de mango

Ensalada de nopales ala mexicana con pollo deshebrado

1/3 aguacate rebanado

4 galletas habaneras

Té de canela con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

JUEVES

1 manzana roja

Pechuga de pollo a la plancha

Ensalada de ejotes cocidos a la mexicana

1/3 taza frijoles refritos caseros

1 tortilla de maíz

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

VIERNES

1 taza de papaya picada

Huevo a la mexicana

1/2 taza de frijoles de la olla

Pan tostado con 1/3 de aguacate

Té de limón con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

SÁBADO

1/2 pera rebanada

Huevo estrellado

Champiñones a la mexicana

1/2 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

Té de manzanilla con 1 cucharadita de miel de abeja natural

Agua simple

DOMINGO

1 rebanada de piña + Carne molida de res a la mexicana con calabacitas +1/2 taza frijoles de la olla+ 1 tortilla de maíz + Té de canela con 1 cucharadita de miel de abeja natural + Agua simple



LUNCH

LUNES

Ensalada de zanahoria con
naranja

3 nueces

1/2 pieza palanqueta de
amaranto natural

Agua simple

MARTES

Ensalada de sandía con pepino

4 galletas habaneras integrales

18 pistaches

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de Jícama con mango

14 cacahuates naturales

2 tazas de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

JUEVES

Ensalada de zanahoria con
piña

10 almendras

4 galletas habaneras

Agua simple

VIERNES

Ensalada de betabel con
manzana

3 nueces

1/2 pieza palanqueta de
amaranto natural

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de jícama con kiwi

14 cacahuates naturales

2 tazas de palomitas de maíz
naturales

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de mango con
espinacas +18 pistaches + 4
galletas habaneras integrales +
Agua simple



COMIDA

LUNES

3 guayabas pequeñas

Carne molida con calabacitas a la mexicana

1/2 taza de frijoles refritos caseros

1 tortilla de maíz

Agua simple

MARTES

1 taza de melón picado

1/2 taza de sopa de lentejas

Fajitas de pollo con pimiento morrón y champiñones

1 tortilla de maíz

Agua simple

MIÉRCOLES

1 mango mediano

1/2 taza de sopa de habas

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

2 tostadas de maíz horneadas

Agua simple

JUEVES

1 taza de melón picado

Bistec con champiñones a la mexicana

1/2 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

Agua simple

VIERNES

1 taza de sandía picada

Filete de pescado al mojo de ajo

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

1 tortilla de maíz

Agua simple

SÁBADO

2 naranjas en gajos

1/3 taza de frijoles refritos caseros

Bistec asado

Ensalada de nopales

2/3 aguacate rebanado

1 tortilla de maíz

Agua simple

DOMINGO

1 rebanada de piña + Pechuga de pollo asada+ Ensalada de betabel con zanahoria rallada +2/3 aguacate rebanado +1/2 taza de pasta + 1/2 taza sopa de habas + 1 tortilla de maíz + Agua simple



SNACK

LUNES

Ensalada de Jícama con
mango

14 cacahuates naturales

2 tazas de palomitas de
maíz caseras

Agua simple

MARTES

Ensalada de zanahoria con
naranja

3 nueces

1/2 pieza palanqueta de
amaranto natural

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de sandía con
pepino

4 galletas habaneras
integrales

18 pistaches

Agua simple

JUEVES

Ensalada de mango con espinacas

18 pistaches

4 galletas habaneras integrales

agua simple

VIERNES

Ensalada de jícama con kiwi

14 cacahuates naturales

2 tazas de palomitas de maíz
naturales

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de zanahoria con piña

10 almendras

4 galletas habaneras

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de betabel con
manzana + 3 nueces + 1/2
pieza palanqueta de amaranto
natural + Agua simple



CENA

LUNES

2 naranjas en gajos

Tostada de maíz horneada
con frijol, pollo deshebrado
jitomate y aguacate

Té de canela con 1
cucharadita de miel de
abeja natural sin azúcar

Agua simple

MARTES

1 rebanada de piña

Jitomate relleno de atún a la
mexicana con aguacate

Pan tostado con frijoles refritos
casero

Té de limón con 1 cucharadita de
miel de abeja natural sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

1 taza de melón picado

Quesadilla de maíz con queso
panela

Pico de gallo con aguacate

1/4 taza frijoles refritos

Té de manzanilla con 1
cucharadita de miel de abeja
natural sin azúcar

Agua simple

JUEVES

3 guayabas pequeñas

2 tostadas de maíz horneadas con
frijoles, queso panela y aguacate

Té de canela con 1 cucharadita de
miel de abeja sin azúcar

Agua simple

VIERNES

1 taza de papaya picada

1 huevo revuelto

Ensalada de garbanzo con
aguacate, jitomate y cebolla
morada

1 tortilla de maíz

Té de limón con 1 cucharadita
de miel de abeja sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

1/2 pieza de pera rebanada

Quesadilla de champiñones con
queso panela

1/4 taza frijoles de la olla

Té de canela con 1 cucharadita
de miel de abeja sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

2 duraznos pequeños + Huaraches
de nopal con queso y jitomate
+ 1/4 de taza frijoles de la olla + 1
tostada de maíz horneada + Té de
manzanilla con 1 cucharadita de
miel de abeja natural sin azúcar
+ Agua simple