



# DESAYUNO

## LUNES

Omelette de champiñones con  
cebolla y aguacate

1/3 taza frijoles refritos caseros

1 tortilla de maíz

Infusión de fresa y limón sin  
azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin  
azúcar

Agua simple

## MARTES

Pollo con champiñones a la mexicana

1/2 taza de arroz

1/2 taza de frijoles de la olla

3 rebanadas de aguacate

Infusión de limón y fresa sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

Huevos estrellados

Pico de gallo con aguacate

1/3 taza de frijoles refritos  
caseros

1 tortilla de maíz

Infusión de naranja con guayaba  
sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin  
azúcar

Agua simple

## JUEVES

2 piernas de pollo medianas,  
cocidas y demenuzadas

Ensalada de calabacita,  
espinaca, jitomate pimiento  
morrón y aguacate

1/3 taza de frijoles refritos  
caseros

2 tostadas horneadas de maíz

Infusión de fresa con naranja  
sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua  
sin azúcar

Agua simple

## VIERNES

Ensalada de sopa de codito  
con atún, jitomate, cebolla  
morada, calabacita y aguacate

1/2 taza de frijoles de la olla

Infusión de melón con guayaba

1/2 taza de gelatina de agua  
sin azúcar

Agua simple

## SÁBADO

2 Huevos revueltos

1/2 taza de brócoli cocido

2 rebanadas de aguacate

1/2 taza de sopa de codito con crema

1/3 taza de frijoles refritos caseros

Infusión de fresa con kiwi sin azúcar  
1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## DOMINGO

Rollitos de espinaca con atún,  
verduras y crema + 1/2 taza de  
frijoles de la olla + 1 rebanada de  
pan tostado con aguacate + 1/2  
taza de gelatina de agua sin azúcar  
+ infusión de naranja con guayaba +  
Agua simple



# LUNCH

## LUNES

Ensalada de fresa con pepino

10 almendras

1 taza de palomitas de maíz caseras

Infusión de naranja sin azúcar

Agua simple

## MARTES

Ensalada de jícama con sandía

14 cacahuates naturales

1/4 palanqueta de amaranto natural

Infusión de limón sin azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

Ensalada de zanahoria con naranja

3 nueces

4 galletas habaneras integrales

Infusión de fresa sin azúcar

Agua simple

## JUEVES

Ensalada de betabel con piña

18 pistaches

1/4 palanqueta de amaranto natural

Infusión de toronja sin azúcar

Agua simple

## VIERNES

Ensalada de pepino con mango

14 cacahuates naturales

1 taza palomitas de maíz caseras

Infusión de sandía sin azúcar

Agua simple

## SÁBADO

Ensalada de jícama con kiwi

10 almendras

4 galletas habaneras integrales

Infusión de piña sin azúcar

Agua simple

## DOMINGO

Ensalada de zanahoria con piña

18 pistaches

1 taza de palomitas de maíz caseras

Infusión de naranja sin azúcar

Agua simple



# COMIDA

## LUNES

1/2 taza de sopa de lentejas

Filete de pescado a la plancha  
bañado en salsa de chipotle

3 rebanadas de aguacate

Ensalada de brócoli con zanahoria

1/2 taza de espagueti

1 tortilla de maíz

Infusión de piña con fresa sin  
azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin  
azúcar

Agua simple

## MARTES

1/2 taza de sopa de garbanzos

Pechuga rellena de espinacas y  
pimientos

1/2 taza de sopa de tornillo al  
chipotle

3 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

Infusión de naranja con toronja sin  
azúcar

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

1/2 taza de sopa de habas

Guisado de picadillo con  
calabacitas

3 rebanadas de aguacate

1/2 taza de arroz

1 tortilla de maíz

Infusión de mango y fresa sin  
azúcar

1 taza de gelatina de agua sin  
azúcar

Agua simple

## JUEVES

Lomo de cerdo con verdolagas y  
nopales en salsa verde

1/2 taza de frijoles de la olla

1/2 taza de arroz rojo

3 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

Infusión de naranja y guayaba sin  
azúcar

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

## VIERNES

1/2 taza de sopa de habas

Tortitas de atún con jitomate,  
cebolla y chile serrano

Ensalada de lechuga, jícama  
zanahoria rallada y aguacate

Infusión de naranja con  
toronja sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua  
sin azúcar

Agua simple

## SÁBADO

Filete de pescado al mojo de  
ajo

Ceviche de lentejas con pepino,  
zanahoria, jitomate y aguacate

4 tostadas de maíz horneadas

Infusión de fresa con limón sin  
azúcar

1 paleta helada de agua sin  
azúcar

Agua simple

## DOMINGO

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 pluma con 1  
cucharadita de crema + 1 tortilla de  
maíz + infusión de limón con naranja  
sin azúcar + 1/2 taza de gelatina de  
agua sin azúcar + Agua simple

# SNACK

## LUNES

Ensalada de jícama con  
mango

14 cacahuates naturales

1/4 palanqueta de amaranto  
natural

Infusión de toronja sin  
azúcar

Agua simple

## MARTES

Ensalada de pepino con  
piña

18 pistaches

4 galletas habaneras

Infusión de sandía sin  
azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

Ensalada de betabel con  
manzana verde

3 nueces

1 taza de palomitas de maíz  
caseras

Infusión de naranja sin azúcar

Agua simple

## JUEVES

Ensalada de pepino con sandía

14 cacahuates naturales

1/4 palanqueta de amaranto  
natural

Infusión de limón sin azúcar

Agua simple

## VIERNES

Ensalada de jícama con melón

4 cucharaditas de semilla de  
girasol

4 galletas habaneras integrales

Infusión de guayaba sin azúcar

Agua simple

## SÁBADO

Ensalada de zanahoria con piña

18 pistaches

1 taza de palomitas de maíz  
caseras

Infusión de fresa sin azúcar

Agua simple

## DOMINGO

Ensalada de kiwi con zanahoria +  
4 cucharaditas de semilla de  
girasol + 1/4 palanqueta de  
amaranto natural + Infusión de  
piña sin azúcar + Agua simple

# CENA

## LUNES

Mollete de nopal con frijol, pollo deshebrado, pico de gallo, queso panela y aguacate

1/2 taza de arroz

Infusión de fresa sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## MARTES

Wrap de pollo con queso panela c pimiento morrón, lechuga y aguacate

1/2 taza de sopa de frijol

Infusión de naranja sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

1/2 taza de sopa de garbanzo

Ceviche de atún con pepino, jitomate, cebolla, orégano, jugo de limón y aguacate

4 galletas habaneras integrales

Infusión de guayaba sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## JUEVES

Huevo revuelto

1 jitomate rebanado

3 rebanadas de aguacate

1/3 taza de frijoles refritos caseros

1 tortilla de maíz

Infusión de sandía con menta sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## VIERNES

2 tostadas horneadas de maíz con frijoles, calabacitas a la mexicana con carne molida, aguacate y crema natural

Infusión de lima sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## SÁBADO

Quesadilla de maíz de queso panela de flor de calabaza  
3 rebanadas de aguacate

1/2 de frijoles de la olla

Infusión de piña sin azúcar

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

## DOMINGO

Tostada de maíz horneada de ceviche de champiñones, garbanzos, queso panela y aguacate + Infusión de fresa sin azúcar + 1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar + Agua simple