



DESAYUNO

LUNES

Huevo estrellado

Ensalada de jitomate con lechuga
4 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

Infusión de naranja sin azúcar

Papaya y plátano con yogurt
natural sin azúcar + 1 cucharadita
de chía + 1 cucharadita de miel
de abeja natural

Agua simple

MARTES

Hotcakes de zanahoria con nuez

Toppings : Plátano , fresa , coco rallado + 1
cucharadita de miel de abeja sin azúcar

Té de canela sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Huevo a la mexicana con
espinacas

4 rebanadas de aguacate

1 rebanada de pan integral

1 vaso de leche descremada

1/2 pieza de manzana verde y 1
pieza de guayaba en cubitos +1
taza de yogurt natural sin azúcar
+ 1 cucharadita de semilla de
calabaza + 1 cucharadita de
miel de abeja natural

Agua simple

JUEVES

Huevo con champiñones y pimiento
morrón

4 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

1/2 pieza de kiwi + 1 taza de yogurt
natural sin azúcar + 5 almendras
fileteadas

Infusión de piña sin azúcar

Agua simple

VIERNES

Hotcakes de betabel

Toppings : Kiwi y mango +1
cucharadita de miel de abeja
sin azúcar

Té de manzanilla sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Huevo con nopales

Chilaquiles rojos con crema y
aguacate

Fresa con yogurt natural sin azúcar + 1
cucharadita de chía + 1 cucharadita de
miel de abeja sin azúcar

Infusión de guayaba sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

Crepas de avena rellenas de
quesón + 2 duraznos medianos en
cubitos + queso crema + 3 nueces
picadas + Ensalada de betabel con
jícama + Té de limón con 1
cucharadita de miel de abeja
natural + Agua simple



LUNCH

LUNES

Ensalada de pepino con
piña

2 tazas de palomitas de
maíz caseras

14 cacahuates naturales

1 Paleta helada de agua sin
azúcar

Agua simple

MARTES

Ensalada de betabel con jícama

1/2 palanqueta de amaranto
natural

3 nueces

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de jícama con Kiwi

2 tazas de palomitas de maíz
caseras

10 almendras

1 paleta helada de agua sin
azúcar

Agua simple

JUEVES

Ensalada de zanahoria rallada con
mango

1/2 palanqueta de amaranto
natural

18 pistaches

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

VIERNES

Ensalada de naranja y
betabel

2 tazas de palomitas de maíz
caseras

3 nueces

1 paleta helada de agua sin
azúcar

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de toronja con jícama

10 almendras

1/2 palanqueta de amaranto
natural

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de sandía con pepino + 14
cacahuates naturales + 2 tazas de
palomitas de maíz caseras + 1
paleta helada de agua sin azúcar
+ Agua simple



COMIDA

LUNES

Lomo de cerdo con verdolagas y nopales en salsa verde

1/2 taza de arroz rojo

1/3 taza de frijoles refritos caseros

3 rebanadas de aguacate

1 tortilla de maíz

1 rebanada de piña

Agua simple

MARTES

Carne molida a la mexicana

1/2 taza de frijoles de la olla

Ensalada de lechuga, jitomate y aguacate

2 tortillas de maíz

3 guayabas medianas

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de pollo, garbanzos cocidos, lechuga, jitomate, cebolla, calabacita y aguacate

4 tostadas de maíz horneadas

1 taza de sandía

Agua simple

JUEVES

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

2 naranjas

Agua simple

VIERNES

Rollitos de acelga rellenos de atún, zanahoria, cebolla morada, chícharo y elote natural en salsa de jitomate

Decorar con crema

1/2 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

1 toronja

Agua simple

SÁBADO

1/2 taza de sopa de habas

Tortitas de atún con jitomate, cebolla y chile serrano

Ensalada de lechuga, jícama y zanahoria rallada

1 tortilla de maíz

1 taza de melón

Agua simple

DOMINGO

1 filete de pescado con salsa de chipotle y crema + Ceviche de lentejas con pepino, zanahoria, jitomate y aguacate + 4 tostadas de maíz horneadas + 1 taza de mango picado + Agua simple



SNACK

LUNES

Ensalada de sandía con pepino

18 pistaches

4 galletas habaneras integrales

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

MARTES

Ensalada de zanahoria rallada con mango

2 tazas de palomitas de maíz caseras

3 nueces

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de pepino con piña

1/2 palanqueta de amaranto natural

14 cacahuates naturales

1 Paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

JUEVES

Ensalada de naranja y betabel

2 tazas de palomitas de maíz caseras

4 cucharaditas de semillas de girasol

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

VIERNES

Ensalada de jícama con Kiwi

1/2 de palanqueta de amaranto natural

10 almendras

1 paleta helada de agua sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de toronja con jícama

18 pistaches

2 tazas de palomitas naturales

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de betabel con jícama+
4 galletas habaneras integrales +

14 cacahuates naturales +

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple



CENA

LUNES

Huevo revuelto con ejotes a la mexicana

1/3 taza de frijoles refritos caseros

1 rebanada de pan integral con aguacate

Infusión de fresa sin azúcar

Agua simple

MARTES

Tostada horneada de maíz con frijoles, carne molida a la mexicana lechuga, aguacate y crema

Infusión de piña sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Huevo cocido

1/2 taza de frijoles de la olla

Ensalada de brócoli y zanahoria al vapor

1 tortilla de maíz

Infusión de guayaba sin azúcar

Agua simple

JUEVES

1/2 taza de sopa de garbanzos

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

2 tostadas de maíz horneadas

Infusión de limón sin azúcar

Agua simple

VIERNES

Sope de maíz con guisado de lentejas, aguacate y crema

Ensalada de nopales

Infusión de toronja sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de garbanzos con pimientos y cebolla morada
Quesadilla de maíz con queso panela y aguacate

Infusión de limón sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

Huarache de nopal con frijoles, champiñones a la mexicana, aguacate y queso panela + 1/2 taza de arroz + Infusión de naranja sin azúcar + Agua simple