



DESAYUNO

LUNES

1 pieza de mango

Sándwich de frijoles, queso panela, jitomate, cebolla, lechuga y aguacate

1 taza de gelatina sin azúcar

Agua simple

MARTES

1/2 pieza de plátano

Huevo con frijoles

1/2 brócoli cocido

2/3 de aguacate rebanado

2 tortillas de maíz

1 taza de gelatina sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

1 taza de sandía picada

Pollo deshebrado con champiñones

1/2 taza de frijoles de la olla

2 tortillas de maíz

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

JUEVES

2 duraznos pequeños

Huevo con nopales

1/2 taza de arroz

1/2 taza de frijoles

2/3 de aguacate rebanado

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

VIERNES

1 taza de melón picado

2 Quesadillas de maíz de queso panela con champiñones a la mexicana

2/3 aguacate rebanado

1/2 taza de frijoles

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

1 rebanada de piña

2 sopos de maíz con frijoles, pollo deshebrado, jitomate, cebolla morada, lechuga y aguacate

1 taza de gelatina de agua sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

2 naranjas en gajos + 2 Flautas de maíz con frijoles y pollo deshebrado + Pico de gallo + aguacate + 1 taza de gelatina de agua sin azúcar + Agua simple



LUNCH

LUNES

Ensalada de fresa con
pepino

10 almendras

Agua simple

MARTES

Ensalada de jícama con sandía

14 cacahuates naturales

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de zanahoria con
naranja

3 nueces

Agua simple

JUEVES

Ensalada de betabel con piña

18 pistaches

Agua simple

VIERNES

Ensalada de pepino con
mango

14 cacahuates naturales

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de jícama con kiwi

10 almendras

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de zanahoria con piña

18 pistaches

Agua simple

COMIDA

LUNES

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 de frijoles

1 tortilla de maíz

1/2 taza de gelatina de agua
sin azúcar

Agua simple

MARTES

2 naranjas en gajos

1/2 taza de sopa de garbanzos

Bistec asado

Ensalada de nopales

2/3 aguacate rebanado

2 tortillas de maíz

1/2 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

3 guayabas pequeñas

Carne molida con calabacitas a la
mexicana

1/2 taza de arroz rojo

1/2 taza de frijoles refritos
caseros

1 tortilla de maíz

1/2 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

JUEVES

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

1/2 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Agua simple

VIERNES

1 taza de melón picado

Bistec con papas y nopales
en salsa roja

1/2 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

1/2 taza de gelatina de agua
sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

1 rebanada de piña picada

1/2 taza de sopa de lentejas

Fajitas de pollo con pimiento
morrón y champiñones

2 tortillas de maíz

1 paleta helada de agua sin
azúcar

Agua simple

DOMINGO

2 naranjas en gajos + Filete de
pescado al mojo de ajo +
ensalada de garbanzo cocido
con pepino, jitomate, cebolla
morada y aguacate + 1 bolillo
mediano sin migajón + paleta
helada de agua sin azúcar +
Agua simple



SNACK

LUNES

Ensalada de jícama con
mango

14 cacahuates naturales

Agua simple

MARTES

Ensalada de pepino con
piña

18 pistaches

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de betabel con
manzana verde

3 nueces

Agua simple

JUEVES

Ensalada de pepino con sandía

14 cacahuates naturales

Agua simple

VIERNES

Ensalada de jícama con melón

4 cucharaditas de semilla de
girasol

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de zanahoria con piña

18 pistaches

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de kiwi con zanahoria

4 cucharaditas de semilla de
girasol

Agua simple



CENA

LUNES

3 guayabas medianas

Tostada de maíz horneada con frijoles, pollo deshebrado lechuga, jitomate cebolla y aguacate

Agua simple sin azúcar

MARTES

2 naranjas en gajos

Quesadilla de maíz con queso panela, champiñones y aguacate

1/2 taza de frijoles de la olla

Agua simple

MIÉRCOLES

1 taza de sandía picada

Huevo cocido

1/2 taza de arroz y frijoles

1/2 taza de brócoli cocido

1/3 aguacate rebanado

Agua simple

JUEVES

1 mango mediano

1/2 taza de sopa de garbanzos

Huevo con ejotes

1 tortilla de maíz

Agua simple

VIERNES

1 taza de melón picado

1/2 taza de sopa de habas

Chayote relleno de atún

Pan tostado con aguacate

Agua simple

SÁBADO

2 mandarinas medianas

1/2 torta de frijoles con queso panela, lechuga y aguacate

Agua simple

DOMINGO

1 rebanada de piña 1/2 taza de sopa de lentejas + Ceviche de pescado con pepino, jitomate, cebolla, orégano, jugo de limón y aguacate + 4 galletas habaneras + Agua simple