

# DESAYUNO

## LUNES

1 pieza de mango

Sándwich de frijoles, pollo deshebrado, panela, jitomate, cebolla, lechuga y aguacate

1 taza de gelatina sin azúcar

Agua simple

## MARTES

1/2 pieza de plátano

Huevo con calabacita a la mexicana

1/2 taza de frijoles

2 tortillas de maíz

1 taza de gelatina sin azúcar

Agua simple

## MIÉRCOLES

1 taza de sandía picada

Pollo deshebrado a la mexicana con nopales

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 frijoles refritos

2/3 de aguacate rebanado

2 tortillas 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 brócoli a la mexicana

2/3 aguacate rebanado

1/2 taza de frijoles de la olla

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  
2/3 de aguacate rebanado + 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 pepino con  
zanahoria rallada

2/3 aguacate rebanado

1/2 taza de pasta

3/4 taza de frijoles

1 tortilla de maíz

1 1/2 taza de gelatina de agua  
sin azúcar

Agua simple

## MARTES

2 naranjas en gajos

3/4 taza de sopa de garbanzos

Bistec asado

Ensalada de nopales

2/3 aguacate rebanado

2 tortillas de maíz

1 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

3/4 taza de frijoles refritos  
caseros

1 tortilla de maíz

1 1/2 taza de gelatina de agua  
sin azúcar

Agua simple

## JUEVES

1 mango mediano

3/4 taza de sopa de habas

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

2 tostadas de maíz horneadas

1 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

3/4 taza de frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

1 1/2 taza de gelatina de  
agua sin azúcar

Agua simple

## SÁBADO

1 rebanada de piña picada

3/4 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  
3/4 taza 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, nopales y aguacate

1/2 taza de sopa de lentejas

Agua simple

## MIÉRCOLES

1 taza de sandía picada

Huevo con brócoli cocido

1/3 taza de frijoles refritos  
caseros

1 tortilla de maíz

Agua simple

## JUEVES

1 mango mediano

1/2 taza de sopa de garbanzos

Huevo con champiñones

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 pollo  
deshebrado, 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