

DESAYUNO

LUNES

Omelette de espinacas

1/3 taza de frijoles refritos
caseros

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de fresa y naranja sin
azúcar

Agua simple

MARTES

Bistec de res con nopales a la
mexicana

1/2 taza frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de limón y naranja sin
azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Sopes de nopal con frijoles,
queso y jitomate

4 galletas habaneras

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de mango con fresa sin
azúcar

Agua simple

JUEVES

Omelette de champiñones con
cebolla

1/2 taza frijoles de la olla

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de fresa y limón sin
azúcar

Agua simple

VIERNES

Entomatado de pollo

1/2 taza de frijoles de la olla

1/2 taza de brócoli cocido

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de sandía con menta
sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

2 huevos estrellados
pico de gallo con 2/3 aguacate

1/3 taza de frijoles refritos caseros

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de naranja y kiwi sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

1/2 taza de sopa de lentejas +
filete de pescado a la plancha +
ensalada de brócoli con zanahoria
+ 1/2 taza de espagueti + 1 tortilla
de maíz + infusión de piña con
frambuesa sin azúcar + Agua
simple



LUNCH

LUNES

Ensalada de fresa con
pepino

10 almendras

1 taza de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

MARTES

Ensalada de jícama con sandía

14 cacahuates naturales

1/4 palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de zanahoria con
naranja

3 nueces

4 galletas habaneras integrales

Agua simple

JUEVES

Ensalada de betabel con piña

18 pistaches

1/4 palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

VIERNES

Ensalada de pepino con
mango

14 cacahuates naturales

1 taza palomitas de maíz
caseras

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de jícama con kiwi

10 almendras

4 galletas habaneras integrales

Agua simple

DOMINGO

Ensalada de zanahoria con piña
+ 18 pistaches + 1 taza de
palomitas de maíz
caseras + Agua simple



COMIDA

LUNES

1/2 taza de sopa de garbanzos

Ensalada de fajitas de pollo
asadas, jitomate, lechuga,
mango y aguacate

1/2 taza de pasta

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de naranja con fresa sin
azúcar

Agua simple

MARTES

1/2 taza de sopa de habas

Calabacitas rellenas de picadillo

1 tortilla de maíz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de mango y fresa sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

1/2 taza de lentejas

Ensalada de pollo, jitomate,
cebolla morada , aguacate elote

1/2 taza de arroz

4 galletas habaneras

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de fresa y kiwi sin azúcar

Agua simple

JUEVES

2 Enfrijoladas rellenas de
calabacitas a la mexicana con
queso panela y aguacate

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de naranja y kiwi sin azúcar

Agua simple

VIERNES

2 Huaraches de nopal con
frijoles, bistec de res, cebolla
,pimiento morrón y aguacate

1/2 taza de arroz

1 taza de gelatina de agua sin
azúcar

Infusión de naranja con
toronja sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

1/2 taza de sopa de garbanzos

Pechuga rellena de espinacas y
elote

1 tortilla de maíz

1 paleta helada de agua sin
azúcar

Infusión de naranja y arándanos

Agua simple

DOMINGO

1/2 taza de sopa de habas + 2
tortitas de calabaza, zanahoria,
elote , chícharo y queso + 1
paleta helada de agua sin azúcar
+ infusión de fresa con limón sin
azúcar + Agua simple



SNACK

LUNES

Ensalada de jícama con
mango

14 cacahuates naturales

1/4 palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

MARTES

Ensalada de pepino con piña

18 pistaches

4 galletas habaneras

Agua simple

MIÉRCOLES

Ensalada de betabel con
manzana verde

3 nueces

1 taza de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

JUEVES

Ensalada de pepino con sandía

14 cacahuates naturales

1/4 palanqueta de amaranto
natural

Agua simple

VIERNES

Ensalada de jícama con melón

4 cucharaditas de semilla de
girasol

4 galletas habaneras integrales

Agua simple

SÁBADO

Ensalada de zanahoria con piña

18 pistaches

1 taza de palomitas de maíz
caseras

Agua simple

DOMINGO

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



CENA

LUNES

Quesadilla de maíz de flor de calabaza con aguacate
1/2 de frijoles de la olla
1/2 taza de gelatina de agua sin

azúcar

Infusión de naranja con fresa sin

azúcar
Agua simple

MARTES

Tostada de maíz horneada de ceviche de champiñones, garbanzos, queso panela y aguacate

1/2 taza de gelatina de agua sin

azúcar

Infusión fresa y limón sin azúcar

Agua simple

MIÉRCOLES

Huevo revuelto
1 jitomate rebanado
1/3 de aguacate rebanado
1/3 taza de frijoles refritos caseros
1 tortilla de maíz
1/2 taza de gelatina de agua sin

azúcar

Infusión kiwi y naranja sin azúcar
Agua simple

JUEVES

Enfrijolada rellena de calabacitas a la mexicana con queso panela y aguacate

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Infusión de sandía con menta sin azúcar

Agua simple

VIERNES

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

1/2 taza de arroz

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Infusión de naranja con toronja sin azúcar

Agua simple

SÁBADO

Wrap de pollo con pimiento y lechuga y aguacate

1/2 taza de sopa de frijol

1/2 taza de gelatina de agua sin azúcar

Infusión de piña con frambuesa sin azúcar

Agua simple

DOMINGO

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 naranja con arándanos sin azúcar + Agua simple