

Primera semana

Dieta Normal							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo con nopales en salsa verde *1.5 pzas de huevo *1 cdita de aceite *1 taza de nopales *5 piezas de tomate (salsa) *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *3 piezas de tortilla *3 piezas de guayaba	Sándwich de panela *3 piezas de pan de caja integral *60 gr de panela *1 cda de crema ligh *Jitomate, lechuga y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1/2 tza de zanahoria rallada *1 pieza de manzana	Chilaquiles con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *2 piezas de jitomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *48 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de melón chino	Hot cakes de avena y frijoles con queso *1 tza de avena cruda natural (3 pzas) *1 pza de huevo *1/2 cdita de mantequilla *2 cditas de crema dulce *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de brócoli *40 gr de queso fresco *1 tza de papaya	Entomatadas de pollo *3 pzas de tortilla *48 gr de pollo deshadrado *5 piezas de tomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/3 tza o 75 gr de frijoles *1 tza de chayore al vapor *1 pza pera	Burritas de carne deshebrada *3 piezas de tortilla de maíz *60 gr de carne deshebrada *1 pieza de jitomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza piña	Pollo en trocitos con brócoli y pimienta morrón en salsa roja *48 gr de pollo en trocitos *1 pieza pimienta morrón en tiras *1/2 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *3 pzas tortillas de maíz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza plátano
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	2 tzs de papaya	2 tzs de piña	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	3 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de pollo *1/2 tza de pasta de codito *64 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema ligh *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *4 tostadas deshidratadas *1 tza de piña	Tortillas de carne con arroz y verduras *60 gr de carne molida *1 cdita aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido finamente picados *1/2 tza de brócoli cocido *2 pzas de tortillas *1 pza pera	Bistec con frijoles *70 gr de bistec de res a la plancha *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *1 pza de manzana	Spaguetti de calabaza con carne molida *2 pzas de clabazitas en forma de spaguetti *60 gr de carne molida *1 tza de salsa para spaguetti *1/2 tza de lentejas *3 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *1 pieza de jitomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de chayote *1 pza plátano *3 pzas de tortilla	Bistec a la mexicana con arroz *70 gr de bistec *1 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de nopales a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Tacos de carne al vapor *3 piezas de torillas *80 de carne dshebrada *1 pza de jitomate para 1 tza de salsa *1 taza de lechuga con rábanos *1 cda de crema ligh *1/3 o 75 gr de fijoles machucados *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas
Cena	Sincronizadas *2 piezas de tortillas *40 gr de panela *1 cda de crema *1 rebanada de jamón de pavo *1 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Sándwich de panela *2 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *60 gr de panela *1 tza de ensalada fresca *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de queso *2 pzas de tortillas *60 gr de queso fresco *1 tza de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Carne con papas *55 gr de carne en trocitos *1/2 pza de papa *1 tza de ejotes guisados *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chino *3/4 tza de yogurth ligh	Burritas de pollo *2 piezas de tortilla *48 gr de pollo deshebrado *1 tza de ensalada fresca *1 cda de crema 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	Carne con chayotes guisados *55 gr de carne asada *1 tza de chayote guisados *2 pzas de tortillas *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de leche ligh *2 cditas de crema dulce *1 pza de plátano *1.5 pzas de huevo cocido *1 tza de chayote

Segunda semana

Dieta Normal							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Quesadillas de queso fresco con flor de calabaza *3 pzas de tortillas de maíz *60 gr de queso fresco *1 1/2 tza de flor de calabaza *1 tza de ensalada fresca *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 pzas de guayaba	Molletes de frijoles con panela *1 pza de bolillo sin migajón *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *60 gr de panela asada *1 tza de salsa mexicana *1 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana	Sándwich de frijoles con queso y avena *2 piezas de pan integral de caja *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *2 tazas de verduras al vapor *60 gr de queso fresco *1/3 tza de avena natural *1 pza de plátano	Omelette de champiñones a la mexicana *1.5 piezas de huevo *2 taza de champiñones a la mexicana *1 cdtita de aceite *3 piezas de tortillas *1/3 taza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de papaya	Lonche de panela *1 pieza de bolillo sin migajón *1 cda de crema ligh *60 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *1 tza de chayote al vapor *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza pera	Chillaquiles verdes con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *5 piezas de tomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *48 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de melón chino	Pollo en trocitos con brócoli y papa en salsa roja *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1/2 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *2 pzas tortillas de maíz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza melón chino
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	1 tza de papaya	2 tzs de piña	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	6 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de atún fresco *1/2 tza de pasta de codito *60 gr de atún deshebrado *1 cda de crema ligh *1/2 tza de lentejas *2 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *4 tostadas deshidratadas *1 pza pera	Carne con verduras *70 gr de carne *1 cdtita aceite *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1/2 tza de brócoli cocido *3 pzas de tortillas *1 tza piña	Lomo de cerdo con lentejas *80 gr de lomo de cerdo a la plancha *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cdtita de aceite *1 pza de manzana	Calabacitas con elote y trocitos de carne *2 pzas de clabacitas en cubitos *70 gr de carne en trocitos *1/2 tza de elote desgranado *1/2 tza de lentejas *2 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cdtita de aceite *5 piezas de tomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de chayote *1 pza plátano	Pollo a la mexicana con arroz *64 gr de bisteck de pollo *1 cdtita de aceite *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de ejotes a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Albóndigas *3 piezas de torillas *60 de carne molida *1 pza de calabaza, 1/2 pza de chayote y zanahoria *1/3 de aguacate *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas
Cena	Quesadillas *2 piezas de tortillas *60 gr de panela *1 cda de crema *1 pza de calabaza *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Sándwich de queso fresco *2 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *60 gr de queso fresco *1 tza de ensalada fresca *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de panela con jamón *2 pzas de tortillas *40 gr de panela *1 rebanada de jamón de pavo *1 tza de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Pollo con papas *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 pza de jitomate (salsa) *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chiino *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de carne deshebrada *2 piezas de tortilla *60 gr de carne deshebrada *1 tza de ensalada fresca 1 pza de manzana *3/4 taza de yogurth ligh	Pollo con chayotes guisados *48 gr de pollo asado *1 tza de chayotes guisados *2 pzas de tortillas *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de leche ligh *2 cdtas de crema dulce *1 pza de plátano *60 gr de panela asada *1 tza de chayote

Primera semana

Dieta Baja en grasas							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo con nopales en salsa verde *5 claras de huevo *2 tazas de nopales *5 piezas de tomate (salsa) *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *3 piezas de tortilla *3 piezas de guayaba	Sándwich de panela *3 piezas de pan de caja integral *100 gr de panela *Jitomate, lechuga y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de zanahoria rallada *1 pieza de manzana	Chilaquiles con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *2 piezas de jitomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *1 taza de chayote *80 gr de pollo deshebrado *1 cda cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de melón chino	Hot cakes de avena y frijoles con queso *1 tza de avena cruda natural (3 pzas) *2 piezas de calabazas *1 tza de chayote *1 pza de huevo *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *60 gr de queso fresco *1 tza de papaya	Entomatadas de pollo *3 pzas de tortilla *80gr de pollo deshebrado *5 piezas de tomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *1/3 tza o 75 gr de frijoles *1 tza de chayote al vapor *1 pza pera	Burritas de carne deshebrada *3 piezas de tortilla de maíz *100 gr de carne deshebrada *1 pieza de jitomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *2 taza de ejotes cocidos *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza piña	Pollo en trocitos con brócoli y pimienta morrón en salsa roja *80 gr de pollo en trocitos *1 pieza pimienta morrón en tiras *1 1/2 tzas de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *3 pzas tortillas de maíz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza plátano
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	2 tzs de papaya	2 tzs de piña	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	3 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de pollo *1/2 tza de pasta de codito *96 gr de pollo deshebrado *1/2 cda crema ligth *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tazas de lechuga y jitomate finamente picados. *2 tazas de chayote *4 tostadas deshidratadas *1 tza de piña	Tortilas de carne con arroz y verduras *90 gr de carne molida *1/2 cda aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *2 tza de chayote cocido *1 tza de brócoli cocido *2 pzas de tortillas *1 pza pera	Bistec con frijoles *105 gr de bistec de res a la plancha *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tazas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *1 tza de brócoli *3 pzas de tortillas *1/2 cda de aceite *1 pza de manzana	Spaguetti de calabaza con carne molida *4 pzas de clabazitas en forma de spaguetti *90 gr de carne molida *1 tza de salsa para spaguetti *1/2 cda crema ligth *1/2 tza de lentejas *3 pzas de tortillas *1 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *96 gr de pollo en trocitos *1/2 cda de aceite *1 pieza de jitomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 tza de chayote *1 pza plátano *3 pzas de tortilla	Bistec a la mexicana con arroz *105 gr de bistec *1/2 cda de aceite *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de nopales a la mexicana *2 tazas de chayote *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Tacos de carne al vapor *3 piezas de torillas *120 gr de carne dshebrada *1 pza de jitomate para 1 tza de salsa *2 tazas de lechuga con rábanos *2 tzas de ejotes *1/2 cda de crema ligth *1/3 tza o 75 gr de fijoles machucados *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas
Cena	Sincronizadas *2 piezas de tortillas *80 gr de panela *1 rebanada de jamón de pavo *2 tazas de ensalada fresca *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligth	Sándwich de panela *2 pzas de pan integral de caja *100 gr de panela *2 tazas de ensalada fresca *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligth	Tacos de queso *2 pzas de tortillas *100 gr de queso fresco *2 tazas de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligth	Carne con papas *80 gr de carne en trocitos *1/2 pza de papa *2 tzas de ejotes guisados *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chino *3/4 tza de yogurth ligth	Burritas de pollo *2 piezas de tortilla *80 gr de pollo deshebrado *2 tazas de ensalada fresca 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligth	Carne con chayotes guisados *80 gr de carne asada *2 tzas de chayote guisados *2 pzas de tortillas *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligth	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de leche ligth *1 pza de plátano *5 claras de huevo cocido *2 tzas de chayote

Segunda semana

Dieta Baja en grasas

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Quesadillas de queso fresco con flor de calabaza *3 pzas de tortillas de maíz *100 gr de queso fresco *1 1/2 tza de flor de calabaza *2 tza de ensalada fresca *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *3 pzas de guayaba	Molletes de frijoles con panela *1 pza de bolillo sin migajón *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *100 gr de panela asada *1 1/2 tza de salsa mexicana *1 1/2 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana	Sándwich de frijoles con queso y avena *2 piezas de pan integral de caja *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *3 tazas de verduras al vapor *100 gr de queso fresco *1/3 tza de avena natural *1 pza de plátano	Omelette de champiñones a la mexicana *5 claras de huevo *3 tazas de champiñones a la mexicana *3 piezas de tortillas *1/3 taza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de papaya	Lonche de panela *1 pieza de bolillo sin migajón *100 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *2 tza de chayote al vapor *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza pera	Chillaquiles verdes con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *5 piezas de tomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *80 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de melón chino	Pollo en trocitos con brócoli y papa en salsa roja *80 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *2 pzas tortillas de maíz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza melón chino
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	1 tza de papaya	2 tzs de piña	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	6 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de atún fresco *1/2 tza de pasta de codito *90 gr de atún deshebrado *1/2 cda de crema ligh *1/2 tza de lentejas *2 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *2 pzas de calabazas *4 tostadas deshidratadas *1 pza pera	Carne con verduras *105 gr de carne *1/2 cdita aceite *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1 tza de brócoli cocido *3 pzas de tortillas *1 tza piña	Lomo de cerdo con lentejas *120 gr de lomo de cerdo a la plancha *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *1 pza calabaza *3 pzas de tortillas *1/2 cdita de aceite *1 pza de manzana	Calabacitas con elote y trocitos de carne *4 pzas de clabacitas en cubitos *105 gr de carne en trocitos *1/2 tza de elote desgranado *1/2 tza de lentejas *2 pzas de tortillas *1/2 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *96 gr de pollo en trocitos *1/2 cdita de aceite *5 piezas de tomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tzas de chayote *1 pza plátano	Pollo a la mexicana con arroz *93 gr de bisteck de pollo *1/2 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 tzas de ejotes a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Albóndigas *3 piezas de torillas *90 de carne molida *1 pza de calabaza, 1 pza de chayote y zanahoria *1/6 de aguacate *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas
Cena	Quesadillas *2 piezas de tortillas *100 gr de panela *2 pzas de calabaza *1 pza de manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Sándwich de queso fresco *2 pzas de pan integral de caja *100 gr de queso fresco *2 tzas de ensalada fresca *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de panela con jamón *2 pzas de tortillas *80 gr de panela *1 rebanada de jamón de pavo *2 tzas de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Pollo con papas *80 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 pza de jitomate (salsa) *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de ejotes *1 tza de melón chiino *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de carne deshebrada *2 piezas de tortilla *100 gr de carne deshebrada *1 tza de ensalada fresca *1 pza calabaza 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	Pollo con chayotes guisados *80 gr de pollo asado *2 tzas de chayotes guisados *2 pzas de tortillas *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de lche ligh *2 cditas de crema dulce *1 pza de plátano *100 gr de panela asada *2 tzas de chayote

Av. Zoquipan 1000-A, Colonia Zoquipan, Zapopan, Jalisco, C.P. 4517
Teléfonos.- 36339474 36339535 36339383 FAX 36331901

Primera semana

Dieta Baja en Hidratos de Carbono							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo con nopales en salsa verde *3 pzas de huevo *1 cdita de aceite *2 tazas de nopales *5 piezas de tomate (salsa) *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 piezas de tortilla *1 pieza de manzana	Sándwich de panela *2 piezas de pan de caja integral *120 gr de panela *1 cda de crema ligh *Jitomate, lechuga y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de zanahoria rallada *1/2 pza de pera	Chilaquiles con pollo *4 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *2 piezas de jitomate (salsa) *2 taza de ensalada fresca *96 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1/2 pza pera	Hot cakes de avena y frijoles con queso *2/3 tza de avena cruda natural (3 pzas) *2 pza de huevo *1/2 cdita de mantequilla *2 cditas de crema dulce *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 tza de brócoli *1 tza de chayote *40 gr de queso fresco *1 pza manzana roja	Entomatadas de pollo *2 pzas de tortilla *96 gr de pollo deshadrado *5 piezas de tomate (salsa) *2 taza de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/3 tza o 75 gr de frijoles *1 tza de chayore al vapor *1/2 pza pera	Burritas de carne deshebrada *2 piezas de tortilla de maíz *90 gr de carne deshebrada *1 pieza de jitomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1/2 pza pera	Pollo en trocitos con brócoli y pimienta morrón en salsa roja *96 gr de pollo en trocitos *1 pieza pimienta morrón en tiras *1 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *2 pzas tortillas de maíz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1/2 pza pera
Colación matutina	1 pza manzana roja	1 pza manzana amarilla	1 pza de manzana roja	1 pza manzana amarilla	1 pza manzana roja	1 pza de manzana amarilla	1 pza manzana roja
Comida	Ensalada de pollo *1/2 tza de pasta de codito *96 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema ligh *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tazas de lechuga y jitomate finamente picados. *1 tza de chayote *2 tostadas deshidratadas *1/2 pza de pera	Tortillas de carne con arroz y verduras *90 gr de carne molida *1 cdita aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1 tza de brócoli cocido *1 pza de tortillas *1/2 pza pera	Bistec con frijoles *105 gr de bistec de res a la plancha *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 tazas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *2 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *1 pza de manzana	Spaguetti de calabaza con carne molida *3 pzas de clabacitas en forma de spaguetti *90 gr de carne molida *1 tza de salsa para spaguetti *1/2 tza de lentejas *2 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1/2 pza de pera	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *96 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *1 pieza de jitomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *2 tza de chayote *2 pzas de tortillas *1 pza manzana roja	Bistec a la mexicana con arroz *105 gr de bistec *1 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *3 tazas de nopales a la mexicana *2 pzas de tortillas *1 pza manzana amarilla	Tacos de carne al vapor *2 piezas de torillas *120 gr de carne dshebrada *1 pza de jitomate para 1 tza de salsa *1 taza de lechuga con rábanos *1 tza de ejotes *1 cda de crema ligh *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *1 pza manzana roja
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja
Cena	Sincronizadas *2 piezas de tortillas *80 gr de panela *1 cda de crema *1 rebanada de jamón de pavo *2 tazas de ensalada fresca *1 pza de manzana *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Sándwich de panela *2 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *100 gr de panela *2 tazas de ensalada fresca *1 pza manzana amarilla *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Tacos de queso *2 pzas de tortillas *100 gr de queso fresco *2 tazas de chayote guisados *1/2 pza pera *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Carne con papas *80 gr de carne en trocitos *1/2 pza de papa *2 tazas de ejotes guisados *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 pza manzana roja *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Burritas de pollo *2 piezas de tortilla *80 gr de pollo deshebrado *2 tazas de ensalada fresca *1 cda de crema *1 pza de manzana *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Carne con chayotes guisados *80 gr de carne asada *2 tazas de chayote guisada *2 pzas de tortillas *1/2 pza pera *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de leche ligh *2 cditas de crema dulce *1 pza manzana roja *2.5 pzas de huevo cocido *2 tazas de chayote

Av. Zoquipan 1000-A, Colonia Zoquipan, Zapopan, Jalisco, C.P. 45170
Teléfonos.- 36339474 36339535 36339383 FAX 36331901

Segunda semana

Dieta Baja en Hidratos de Carbono							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Quesadillas de queso fresco con flor de calabaza *2 pzas de tortillas de maíz *120 gr de queso fresco *1 1/2 tza de flor de calabaza *2 tazas de ensalada fresca *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *1 pza de manzana amarilla	Molletes de frijoles con panela *2/3 pza de bolillo sin migajón *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *120 gr de panela asada *2 tazas de salsa mexicana *1 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana roja	Sándwich de frijoles con queso *2 piezas de pan integral de caja *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *3 tazas de verduras al vapor *120 gr de queso fresco *1/2 pza de pera	Omelette de champiñones a la mexicana *3 piezas de huevo *3 taza de champiñones a la mexicana *1 cdita de aceite *2 piezas de tortillas *1/3 taza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza manzana amarilla	Lonche de panela *2/3 pieza de bolillo sin migajón *1 cda de crema ligh *120 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *2 tza de chayote al vapor *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1/2 pza pera	Chillaquiles verdes con pollo *4 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *5 piezas de tomate (salsa) *2 taza de ensalada fresca *96 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza manzana roja	Pollo en trocitos con brócoli y papa en salsa roja *96 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *1 pza tortillas de maíz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1/2 pza pera
Colación matutina	1/2 pza de plátano	1/2 pza de pera	1 tza de papaya	1 tzs de piña	1 tza de melón chino	1 pzas de manzana	3 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de atún fresco *1/2 tza de pasta de codito *90 gr de atún deshebrado *1 cda de crema ligh *1/2 tza de lentejas *2 tazas de lechuga y jitomate finamente picados. *1 tza de chayote *2 tostadas deshidratadas *1/2 pza pera	Carne con verduras *105 gr de carne *1 cdita aceite *1/2 tza de lentejas *2 tza de chayote cocido *1/2 tza de brócoli cocido *2 pzas de tortillas *1 pza manzana amarilla	Lomo de cerdo con lentejas *120 gr de lomo de cerdo a la plancha *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *3 tazas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *2 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *1 pza de manzana	Calabacitas con elote y trocitos de carne *3 pzas de clabacitas en cubitos *105 gr de carne en trocitos *1/2 tza de elote desgranado *1/2 tza de lentejas *1 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1/2 pza pera	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *96 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *5 piezas de tomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/3 tza o 75 gr de frijoles machucados *1 pza tortilla *2 tazas de chayote *1 pza manzana roja	Pollo a la mexicana con arroz *96 gr de bisteck de pollo *1 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *2 tazas de ejotes a la mexicana *1 pzas de tortillas *1/2 pera	Albóndigas *2 piezas de torillas *90 de carne molida *1 pza de calabaza, 1 pza de chayote y zanahoria *1/3 de aguacate *1/3 o 75 gr de frijoles machucados *1 pza manzana amarilla
Colación vespertina	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza toronja	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de toronja
Cena	Quesadillas *2 piezas de tortillas *100 gr de panela *1 cda de crema *2 pza de calabaza con crema *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Sándwich de queso fresco *2 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *100 gr de queso fresco *2 tazas de ensalada fresca *1/2 pza pera *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Tacos de panela con jamón *2 pzas de tortillas *80 gr de panela *1 rebanada de jamón de pavo *2 tazas de chayote guisados *1 pza manzana amarilla *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Pollo con papas *80 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 pza de jitomate (salsa) *2 tazas de ejotes *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 pza manzana roja *3/4 tza de yogurth ligh si azúcar	Tacos de carne deshebrada *2 piezas de tortilla *100 gr de carne deshebrada *2 tazas de ensalada fresca *1 pza de manzana *3/4 taza de yogurth ligh sin azúcar	Pollo con chayotes guisados *80 gr de pollo asado *2 tazas de chayotes guisados *2 pzas de tortillas *1 pza manzana amarilla *3/4 tza de yogurth ligh sin azúcar	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de lche ligh *2 cditas de crema dulce *1 pza de manzana roja *100 gr de panela asada *2 tazas de chayote

Primera semana

Dieta Hipercalórica							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo con nopales en salsa verde *3pzas de huevo *1 cdita de aceite *2 tzas de nopales *10 pzs de tomate (salsa) *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *6 piezas de tortilla *6 piezas de guayaba	Sándwich de panela *6 piezas de pan de caja integral *120 gr de panela *2 cda de crema ligh *Jitomate, lechuga y cebolla *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *1 tza de zanahoria rallada *2 pzas de manzana	Chilaquiles con pollo *12 pzas de tostadas deshidratadas en triángulo *4 piezas de jitomate (salsa) *2 tzs de ensalada fresca *96 gr de pollo deshebrado *2 cda de crema y cebolla *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza de melón chino	Hot cakes de avena y frijoles con queso *2 tza de avena cruda natural (6 pzas) *2 pza de huevo *1 cdita de mantequilla *4 cditas de crema dulce *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza de brócoli *80 gr de queso fresco *2 tza de papaya	Entomatadas de pollo *6 pzas de tortilla *96 gr de pollo deshadrado *10 pzas de tomate (salsa) *2 taza de ensalada fresca *2 cda crema ligh *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza de chayote al vapor *2 pza pera	Burritas de carne deshebrada *6 piezas de tortilla de maíz *120 gr de carne deshebrada *2 pieza de jitomate (salsa) *4 tazas de ensalada fresca *2 cda crema ligh *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza piña	Pollo en trocitos con brócoli y pimienta morrón en salsa roja *96 gr de pollo en trocitos *2 pieza pimienta morrón en tiras *1 tza de brócoli *2 pza jitomate (salsa) *6 pzas tortillas de maíz *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 pza plátano
Colación matutina	2 pza de plátano	2 pza de pera	4 tzs de papaya	4 tzs de piña	2 tza de melón chino	4 pzas de manzana	6 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de pollo *1 tza de pasta de codito *128 gr de pollo deshebrado *2 cda de crema ligh *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *4 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *8 tostadas deshidratadas *2 tza de piña	Tortilas de carne con arroz y verduras *120 gr de carne molida *1 cdita aceite *1/2 tza de arroz *1 tza de lentejas *2 tza de chayote cocido finamente picados *1 tza de brócoli cocido *4 pzas de tortillas *2 pzas pera	Bistec con frijoles *140 gr de bistec de res a la plancha *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *4 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *6 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *2 pza de manzana	Spaguetti de calabaza con carne molida *4 pzas de clabacitas en forma de spaguetti *120 gr de carne molida *2 tza de salsa para spaguetti *1 tza de lentejas *6 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *2 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *128 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *2 piezas de jitomate (salsa) *1/2 tza de arroz *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *4 tzas de nopales a la mexicana *6 pzas de tortillas *2 tza de papaya	Bistec a la mexicana con arroz *140 gr de bistec *1 cdita de aceite *1/2tza de arroz *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *4 tzas de nopales a la mexicana *6 pzas de tortillas *2 tza de papaya	Tacos de carne al vapor *6 piezas de torillas *160 gr de carne deshebrada *2 pza de jitomate para 2 tza de salsa *2 taza de lechuga con rábanos *2 cda de crema ligh *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *6 pzas de guayaba
Colación vespertina	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas
Cena	Sincromizadas *4 piezas de tortillas *80 gr de panela *2 cda de crema *2 rebanadas de jamón de pavo *2 tza de ensalada fresca *2 pzas de manzana *1 1/2 tza de yogurth ligh	Sándwich de panela *4 pzas de pan integral de caja *2 cda de crema *120 gr de panela *2 tza de ensalada fresca *6 pzas de guayaba *1 1/2 tza de yogurth ligh	Tacos de queso *4 pzas de tortillas *120 gr de queso fresco *2 tza de chayote guisados *2 tza de papaya *1 1/2 tza de yogurth ligh	Carne con papas *110 gr de carne en trocitos *1 pza de papa *2 tza de ejotes guisados *4 pzas de tostadas deshidratadas *2 tza de melón chiino *1 1/2 tza de yogurth ligh	Burritas de pollo *4 piezas de tortilla *96 gr de pollo deshebrado *2 tza de ensalada fresca *2 cda de crema 2 pza de manzana *1 1/2 tza de yogurth ligh	Carne con chayotes guisados *110 gr de carne asada *2 tza de chayote guisada *4 pzas de tortillas *6 pzas de guayaba *1 1/2 tza de yogurth ligh	Avena cocida y huevo entero *1 1/3 avena natural *2 tza de leche ligh *4cditas de crema dulce *2 pza de plátano *3 pzas de huevo cocido *2 tza de chayote

Segunda semana

Dieta Hipercalórica							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Quesadillas de queso fresco con flor de calabaza *6 pzas de tortillas de maíz *120 gr de queso fresco *3 tza de flor de calabaza *2 tza de ensalada fresca *2/3 o 150 gr de frijoles machucados *6 pzas de guayaba	Molletes de frijoles con panela *2 pza de bolillo sin migajón *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *120 gr de panela asada *2 tza de salsa mexicana *2 tza de ensalada fresca *2 pza de manzana	*Sándwich de frijoles con queso y avena *4 piezas de pan integral de caja *2/3 o 150 gr de frijoles machucados *4 tazas de verduras al vapor *120 gr de queso fresco *2/3 tza de avena natural *2 pza de plátano	Omelette de champiñones a la mexicana *3 piezas de huevo *4 taza de champiñones a la mexicana *1 cdtita de aceite *6 piezas de tortillas *2/3 taza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza de papaya	Lonche de panela *2 pieza de bolillo sin migajón *1 cda de crema ligh *120 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *2 tza de chayote al vapor *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 pza pera	Chillaquiles verdes con pollo *12 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *10 piezas de tomate (salsa) *2 taza de ensalada fresca *96 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza de melón chino	Pollo en trocitos con brócoli y papa en salsa roja *96 gr de pollo en trocitos *1 pza de papa *1/ tza de brócoli *2 pza jitomate (salsa) *4 pzas tortillas de maíz *2/3 tza o 150 gr de frijoles machucados *2 tza melón chino
Colación matutina	2 pza de plátano	2 pza de pera	2 tza de papaya	4 tzs de piña	2 tza de melón chino	4 pzas de manzana	12 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de atún fresco *1 tza de pasta de codito *120 gr de atún deshebrado *2 cda de crema ligh *1 tza de lentejas *4 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *8 tostadas deshidratadas *2 pza pera	Carne con verduras *140 gr de carne *1 cdtita aceite *1 tza de lentejas *2 tza de chayote cocido *1 tza de brócoli cocido *6 pzas de tortillas *2 tza piña	Lomo de cerdo con lentejas *160 gr de lomo de cerdo a la plancha *2/3 o 150 gr de frijoles machucados *4 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *6 pzas de tortillas *1 cdtita de aceite *2 pza de manzana	Calabazitas con elote y trocitos de carne *4 pzas de calabazitas en cubitos *140 gr de carne en trocitos *1 tza de elote desgranado *1 tza de lentejas *1 pzas de tortillas *2 cda crema ligh *2 tza melón chino	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *128 gr de pollo en trocitos *1 cdtita de aceite *10 piezas de tomate (salsa) *1/2 tza de arroz *2/3 o 150 gr de frijoles machucados *2 tza de chayote *1 pza plátano	Pollo a la mexicana con arroz *128 gr de bistec de pollo *1 cdtita de aceite *1/2 tza de arroz *2/3 o 150 gr de frijoles machucados *4 tzas de ejotes a la mexicana *6 pzas de tortillas *2 tza de papaya	Albóndigas *6 piezas de tortillas *120 de carne molida *2 pza de calabaza, 1 pza de chayote y zanahoria *2/3 de aguacate *2/3 o 150 gr de frijoles machucados *6 pzas de guayaba
Colación vespertina	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 2 pza de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 1 1/2 tza pepino rebanado 24pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 2 pza de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas	1 tza de jícama 2 1/2 tza pepino rebanado 4 pzas de naranja picadas
Cena	Quesadillas *4 piezas de tortillas *120 gr de panela *2 cda de crema *1 pza de calabaza *2 pza de manzana *1 1/2 tza de yogurth ligh	Sándwich de queso fresco *4 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *120 gr de queso fresco *2 tza de ensalada fresca *6 pzas de guayaba *1 1/2 tza de yogurth ligh	Tacos de panela con jamón *4 pzas de tortillas *80 gr de panela *2 rebanada de jamón de pavo *2 tza de chayote guisados *2 tza de papaya *1 1/2 tza de yogurth ligh	Pollo con papas *96 gr de pollo en trocitos *1 pza de papa *2 pza de jitomate (salsa) *4 pzas de tostadas deshidratadas *2 tza de melón chino *1 1/2 tza de yogurth ligh	Tacos de carne deshebrada *4 piezas de tortilla *120 gr de carne deshebrada *2 tza de ensalada fresca *2 pza de manzana *1 1/2 taza de yogurth ligh	Pollo con chayotes guisados *96 gr de pollo asado *2 tza de chayotes guisados *4 pzas de tortillas *6 pzas de guayaba *1 1/2 tza de yogurth ligh	Avena cocida y panela asada *1 1/3 avena natural *2 tza de leche ligh *4 cdtas de crema dulce *2 pza de plátano *120 gr de panela asada *2 tza de chayote

Primera semana

Dieta Blanda							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo con nopales en salsa roja *3 claras de huevo *1 cdita de aceite *1 taza de nopales *5 piezas de jitomate (salsa) *1/2 tza de alubias *3 piezas de tortilla *1 tza papaya	Sándwich de panela *3 piezas de pan de caja integral *60 gr de panela *1 cda de crema ligh *Jitomate, lechuga y cebolla *1/2 tza de alubias *1/2 tza de zanahoria rallada *1 pieza de manzana	Chilaquiles con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *2 piezas de jitomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *48 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/2 tza de alubias *1 tza de melón chino	Hot cakes de avena y frijoles con queso *1 tza de avena cruda natural (3 pzas) *1 pza de huevo *1/2 cdita de mantequilla *2 cditas de crema dulce *1/2 tza de alubias *1 tza de brócoli *40 gr de queso fresco *1 tza de papaya	Enjimatadas de pollo *3 pzas de tortilla *48 gr de pollo deshebrado *1 piezas jitomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/2 tza de alubias *1 tza de chayote al vapor *1 pza pera	Burritas de pollo deshebrado *3 piezas de tortilla de maíz *48 gr de carne deshebrada *1 pieza de jitomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/2 tza de alubias *1 tza melón chino	Pollo en trocitos con brócoli y pimiento morrón en salsa roja *48 gr de pollo en trocitos *1 pieza pimiento morrón en tiras *1/2 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *3 pzas tortillas de maíz *1/2 tza de alubias *1 pza plátano
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	2 tzs de papaya	2 pzas de manzana	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	1 tza de papaya
Comida	Ensalada de pollo *1/2 tza de pasta de codito *64 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema ligh **1/2 tza de alubias *2 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *4 tostadas deshidratadas *1 tza de melón chino	Tortillas de pollo con arroz y verduras *64 gr de pollo molido *1 cdita aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1/2 tza de brócoli cocido *2 pzas de tortillas *1 pza pera	Pollo con frijoles *64r de bisteck de pollo a la plancha *1/2 tza de alubias *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *1 pza de manzana	Spaguetti de calabaza con pollo molido *2 pzas de calabacitas en forma de spaguetti *64 gr de pollo molido *1 tza de salsa para spaguetti (jitomate) *1/2 tza de lentejas *3 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *1 pieza de jitomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/2 tza de alubias *1 tza de chayote *1 pza plátano *3 pzas de tortilla	Pollo a la mexicana con arroz *64 gr de bisteck de pollo *1 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de alubias *2 tzas de nopales a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Tacos de pollo al vapor *3 piezas de torillas *80 de carne dshebrada *1 pza de jitomate para 1 tza de salsa *1 taza de lechuga con rábanos *1 cda de crema ligh *1/2 tza de alubias *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana
Cena	Sincromizadas *2 piezas de tortillas *40 gr de panela *1 cda de crema *1 rebanada de jamón de pavo *1 tza de ensalada fresca *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Sándwich de panela *2 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *60 gr de panela *1 tza de ensalada fresca *1 tza papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de queso *2 pzas de tortillas *60 gr de queso fresco *1 tza de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Pollo con papas *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 tza de ejotes guisados *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chiino *3/4 tza de yogurth ligh	Burritas de pollo *2 piezas de tortilla *48 gr de pollo deshebrado *1 tza de ensalada fresca *1 cda de crema 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	Carne con chayotes guisados *48 gr de pollo *1 tza de chayote guisados *2 pzas de tortillas *1 tza de melón chino *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de lche ligh *2 cditas de crema dulce *1 pza de plátano *3 claras de huevo *1 tza de chayote

Av. Zoquipan 1000-A, Colonia Zoquipan, Zapopan, Jalisco, C.P. 45170
Teléfonos.- 36339474 36339535 36339383 FAX 3633190

Segunda semana

Dieta Blanda							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Quesadillas de queso fresco con flor de calabaza *3 pzas de tortillas de maíz *60 gr de queso fresco *1 1/2 tza de flor de calabaza *1 tza de ensalada fresca **1/2 tza de alubias *1 tza de papaya	Molletes de frijoles con panela *1 pza de bolillo sin migajón *1/2 tza de alubias *60 gr de panela asada *1 tza de salsa mexicana *1 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana	Sándwich de frijoles con queso y avena *2 piezas de pan integral de caja *1/2 tza de alubias *2 tazas de verduras al vapor *60 gr de queso fresco *1/3 tza de avena natural *1 pza de plátano	Omelette de champiñones a la mexicana *3 claras de huevo *2 taza de champiñones a la mexicana *1 cedita de aceite *3 piezas de tortillas **1/2 tza de alubias *1 tza de papaya	Lonche de panela *1 pieza de bolillo sin migajón *1 cda de crema ligh *60 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *1 tza de chayote al vapor **1/2 tza de alubias *1 pza pera	Chilaquiles rojos con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *1 pieza de jitomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *48 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/2 tza de alubias *1 tza de melón chino	Pollo en trocitos con brócoli y papa en salsa roja *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1/2 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *2 pzas tortillas de maíz *1/2 tza de alubias *1 tza melón chino
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	1 tza de papaya	2 pzas manzana	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	1 pza de pera
Comida	Ensalada de atún fresco *1/2 tza de pasta de codito *60 gr de atún deshebrado *1 cda de crema ligh *1/2 tza de lentejas *2 tazas de lechuga y jitomate finamente picados. *4 tostadas deshidratadas *1 pza pera	Pollo con verduras *64 gr de pollo *1 cedita aceite *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1/2 tza de brócoli cocido *3 pzas de tortillas *1 tza papaya	Pollo con lentejas *64 gr de pollo a la plancha *1/2 tza de alubias *2 tazas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cedita de aceite *1 pza de manzana	Calabazitas con elote y trocitos de pollo *2 pzas de calabacitas en cubitos *64 gr de pollo en trocitos *1/2 tza de elote ddesgranado *1/2 tza de lentejas *2 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cedita de aceite *1 pieza de jitomate (salsa) *1/4 tza de arroz **1/2 tza de alubias *1 tza de chayote *1 pza plátano	Pollo a la mexicana con arroz *64 gr de bistec de pollo *1 cedita de aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de alubias *2 tazas de ejotes a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Albóndigas *3 piezas de torillas *60 de carne molida *1 pza de calabaza, 1/2 pza de chayote y zanahoria *1/3 de aguacate *1/2 tza de alubias *1 tza de melón chino
Colación vespertina	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jicama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana
Cena	Quesadillas *2 piezas de tortillas *60 gr de panela *1 cda de crema *1 pza de calabaza con crema *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Sándwich de queso fresco *2 pzas de pan integral de caja *1 cda de crema *60 gr de queso fresco *1 tza de ensalada fresca *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de panela con jamón *2 pzas de tortillas *40 gr de panela *1 rebanada de jamón de pavo *1 tza de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Pollo con papas *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 pza de jitomate (salsa) *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chiino *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de pollo deshebrado *2 piezas de tortilla *48 gr de pollo deshebrado *1 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	Pollo con chayotes guisados *48 gr de pollo asado *1 tza de chayotes guisados *2 pzas de tortillas *1 tza melón chino *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de leche ligh *2 cditas de crema dulce *1 pza de plátano *60 gr de panela asada *1 tza de chayote

Av. Zoquiapan 1000-A, Colonia Zoquiapan, Zapopan, Jalisco, C.P. 45170
Teléfonos.- 36339474 36339535 36339383 FAX 36331901

Primera semana

Dieta Hiposódica							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo con nopales en salsa verde *1.5 pzas de huevo *1 cdita de aceite *1 taza de nopales *5 piezas de tomate (salsa) *1/2 tza de alubias *3 piezas de tortilla *3 piezas de guayaba	Tacos de panela *3 piezas de tortilla *60 gr de panela *1 cda de crema ligh *Jitomate, lechuga y cebolla *1/2 tza de alubias *1/2 tza de zanahoria rallada *1 pieza de manzana	Chilaquiles con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *2 piezas de jitomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *48 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/2 tza de alubias *1 tza de melón chino	Hot cakes de avena y frijoles con queso *1 tza de avena cruda natural (3 pzas) *1 pza de huevo *1/2 cdita de mantequilla *2 cditas de crema dulce *1/2 tza de alubias *1 tza de brócoli *40 gr de queso fresco *1 tza de papaya	Entomatadas de pollo *3 pzas de tortilla *48 gr de pollo deshebrado *5 piezas de tomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/2 tza de alubias *1 tza de chayote al vapor *1 pza pera	Burritas de carne deshebrada *3 piezas de tortilla de maíz *60 gr de carne deshebrada *1 pieza de jitomate (salsa) *2 tazas de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/2 tza alubias *1 tza piña	Pollo en trocitos con brócoli y pimienta morrón en salsa roja *48 gr de pollo en trocitos *1 pieza pimienta morrón en tiras *1/2 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *3 pzas tortillas de maíz *1/2 tza de alubias *1 pza plátano
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	2 tzs de papaya	2 tzs de piña	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	3 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de pollo *1/2 tza de pasta de codito *64 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema ligh *1/2 tza de alubias *2 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *4 tostadas deshidratadas *1 tza de piña	Tortillas de carne con arroz y verduras *60 gr de carne molida *1 cdita aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1/2 tza de brócoli cocido *2 pzas de tortillas *1 pza pera	Bistec con frijoles *70 gr de bistec de res a la plancha *1/2 tza de alubias *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *1 pza de manzana	Spaguetti de calabaza con carne molida *2 pzas de calabacitas en forma de spaguetti *60 gr de carne molida *1 tza de salsa para spaguetti *1/2 tza de lentejas *3 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *1 pieza de jitomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/2 tza alubias *1 tza de chayote *1 pza plátano *3 pzas de tortilla	Bistec a la mexicana con arroz *70 gr de bistec *1 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *2 tzas de nopales a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Tacos de carne al vapor *3 piezas de torillas *80 de carne dshebrada *1 pza de jitomate para 1 tza de salsa *1 taza de lechuga con rábanos *1 cda de crema ligh *1/2 tza de lentejas *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas
Cena	Sincromizadas de panela *2 piezas de tortillas *60 gr de panela *1 cda de crema *1 tza de ensalada fresca *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de queso fresco *2 pzas de tortilla *60 gr de queso fresco *1 tza de ensalada fresca *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de queso *2 pzas de tortillas *60 gr de queso fresco *1 tza de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Carne con papas *55 gr de carne en trocitos *1/2 pza de papa *1 tza de ejotes guisados *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chiino *3/4 tza de yogurth ligh	Burritas de pollo *2 piezas de tortilla *48 gr de pollo deshebrado *1 tza de ensalada fresca *1 cda de crema 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	Carne con chayotes guisados *55 gr de carne asada *1 tza de chayote guisada *2 pzas de tortillas *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de leche lde soya *2 cditas de crema dulce *1 pza de plátano *1.5 pzas de huevo cocido *1 tza de chayote

Segunda semana

Dieta Hiposoódica							
Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Quesadillas de queso fresco con flor de calabaza *3 pzas de tortillas de maíz *60 gr de queso fresco *1 1/2 tza de flor de calabaza *1 tza de ensalada fresca *1/2 tza de alubias *3 pzas de guayaba	Tacos de frijoles con panela *3 pzas de tortilla *1/2 tza de alubias *60 gr de panela asada *1 tza de salsa mexicana *1 tza de ensalada fresca *1 pza de manzana	Tacos de frijoles con queso y avena *2 pzas de tortillas *1/2 tza de alubias *2 tazas de verduras al vapor *60 gr de queso fresco *1/3 tza de avena natural *1 pza de plátano	Omelette de champiñones a la mexicana *1.5 piezas de huevo *2 taza de champiñones a la mexicana *1 cdita de aceite *3 piezas de tortillas *1/2 tza de alubias *1 tza de papaya	Tacos de panela *3 pzas de tortilla *1 cda de crema ligh *60 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *1 tza de chayote al vapor *1/2 tza de alubias *1 pza pera	Chillaquiles verdes con pollo *6 piezas de tostadas deshidratadas en triángulo *5 piezas de tomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *48 gr de pollo deshebrado *1 cda de crema y cebolla *1/2 tza de alubias *1 tza de melón chino	Pollo en trocitos con brócoli y papa en salsa roja *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1/2 tza de brócoli *1 pza jitomate (salsa) *2 pzas tortillas de maíz *1/2 tza de alubias *1 tza melón chino
Colación matutina	1 pza de plátano	1 pza de pera	1 tza de papaya	2 tzs de piña	1 tza de melón chino	2 pzas de manzana	6 pzas de guayaba
Comida	Ensalada de atún fresco *1/2 tza de pasta de codito *60 gr de atún deshebrado *1 cda de crema ligh *1/2 tza de lentejas *2 tzas de lechuga y jitomate finamente picados. *4 tostadas deshidratadas *1 pza pera	Carne con verduras *70 gr de carne *1 cdita aceite *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote cocido *1/2 tza de brócoli cocido *3 pzas de tortillas *1 tza piña	Lomo de cerdo con lentejas *80 gr de lomo de cerdo a la plancha *1/2 tza de lentejas *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cdita de aceite *1 pza de manzana	Calabazitas con elote y trocitos de carne *2 pzas de clabacitas en cubitos *70 gr de carne en trocitos *1/2 tza de elote desgranado *1/2 tza de lentejas *2 pzas de tortillas *1 cda crema ligh *1 tza melón chino	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cdita de aceite *5 piezas de tomate (salsa) *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *1 tza de chayote *1 pza plátano	Pollo a la mexicana con arroz *64 gr de bisteck de pollo *1 cdita de aceite *1/4 tza de arroz *1/2 tza de lentejas *2 tzas de ejotes a la mexicana *3 pzas de tortillas *1 tza de papaya	Albóndigas *3 piezas de torillas *60 de carne molida *1 pza de calabaza, 1/2 pza de chayote y zanahoria *1/3 de aguacate *1/2 tza de lentejas *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 2 pzas de naranja picadas
Cena	Quesadillas *2 piezas de tortillas *60 gr de panela *1 cda de crema *1 pza de calabaza *1 pza sde manzana *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de queso fresco *2 pzas de tortillas *1 cda de crema *60 gr de queso fresco *1 tza de ensalada fresca *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de panela *2 pzas de tortillas *60 gr de panela *1 tza de chayote guisados *1 tza de papaya *3/4 tza de yogurth ligh	Pollo con papas *48 gr de pollo en trocitos *1/2 pza de papa *1 pza de jitomate (salsa) *2 pzas de tostadas deshidratadas *1 tza de melón chino *3/4 tza de yogurth ligh	Tacos de carne deshebrada *2 piezas de tortilla *60 gr de carne deshebrada *1 tza de ensalada fresca 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	Pollo con chayotes guisados *48 gr de pollo asado *1 tza de chayotes guisados *2 pzas de tortillas *3 pzas de guayaba *3/4 tza de yogurth ligh	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de leche lde soya *2 cditas de crema dulce *1 pza de plátano *60 gr de panela asada *1 tza de chayote