



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 *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 fijos 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 cdita 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 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 *1/3 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	Calabacitas con elote y trocitos de carne *2 pzas de calabacitas 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 *1/3 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 cdita 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 tortillas *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 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 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 cditas 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 tza 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 ligh *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 ligh *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 ligh *1/3 tza o 75 gr de fijos 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 ligh	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 ligh	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 ligh	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 ligh	Burritas de pollo *2 piezas de tortilla *80 gr de pollo deshebrado *2 tzas de ensalada fresca 1 pza de manzana *3/4 taza de yoguth ligh	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 ligh	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de leche ligh *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 lighth *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 cda de 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 cda de aceite *1 pza de manzana	Calabacitas con elote y trocitos de carne *4 pzas de calabacitas 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 lighth *1 tza melón chino	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *96 gr de pollo en trocitos *1/2 cda 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 bistec de pollo *1/2 cda 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 tortillas *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 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 *100 gr de panela *2 pzas de calabaza *1 pza de manzana *3/4 tza de yogurth lighth	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 lighth	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 lighth	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 chino *3/4 tza de yogurth lighth	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 yogurth lighth	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 lighth	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de lche lighth *2 cdtas de crema dulce *1 pza de plátano *100 gr de panela asada *2 tzas de chayote



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 deshebrado *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 chayote 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 pimiento morrón en salsa roja *96 gr de pollo en trocitos *1 pieza pimiento 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 taza 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



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 machucados *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 cedita 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 lighth *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 lighth *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 cedita de 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 cedita de aceite *1 pza de manzana	Calabacitas con elote y trocitos de carne *3 pzas de calabacitas 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 lighth *1/2 pza pera	Pollo en salsa verde con arroz y verduras *96 gr de pollo en trocitos *1 cedita 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 bistec de pollo *1 cedita 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 tortillas *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 jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza 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	Quesadillas *2 piezas de tortillas *100 gr de panela *1 cda de crema *2 pza de calabaza con crema *1 pza de manzana *3/4 tza de yogurth lighth 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 lighth 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 lighth 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 lighth sin 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 lighth 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 lighth sin azúcar	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de leche lighth *2 ceditas 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	Tortillas 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 *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 *2 tza de chayote *2 pza plátano *6 pzas de tortilla	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 lighth *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 lighth *1 tza de lentejas *4 tazas 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 tazas 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 lighth *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 tazas 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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	Avena cocida y panela asada *1 1/3 avena natural *2 tza de leche lighth *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 cdtita 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 lighth *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 cdtita de mantequilla *2 cdtitas 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 lighth *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 lighth *1/2 tza de alubias *1 tza melón chino	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 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 lighth **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 cdtita 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 bsteck de pollo a la plancha *1/2 tza de alubias *2 tzas de chayotes guisados en jitomate y cebolla *3 pzas de tortillas *1 cdtita 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 lighth *1 tza melón chino	Pollo en salsa roja con arroz y verduras *64 gr de pollo en trocitos *1 cdtita 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 bsteck de pollo *1 cdtita 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 lighth *1/2 tza de alubias *3 pzas de guayaba
Colación vespertina	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza manzana	1/2 tza de jícama 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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	Avena cocida y huevo entero *2/3 avena natural *1 tza de lche lighth *2 cdtitas de crema dulce *1 pza de plátano *3 claras de huevo *1 tza de chayote



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 lighth *60 gr de panela *Lechuga, jitomate y cebolla *1 tza de chayote al vapor **1/2 tza de alubias *1 pza pera	Chillaquiles 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 lighth *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 calabazitas en cubitos *64 gr de pollo en trocitos *1/2 tza de elote desgranado *1/2 tza de lentejas *2 pzas de tortillas *1 cda crema lighth *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 tortillas *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 jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza de manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1/2 pza manzana	1/2 tza de jícama 1 1/4 tza pepino rebanado 1 pza de manzana	1/2 tza de jícama 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 de manzana *3/4 tza de yogurth lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 yogurth lighth	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 lighth	Avena cocida y panela asada *2/3 avena natural *1 tza de leche lighth *2 ceditas 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 deshadrado *5 piezas de tomate (salsa) *1 taza de ensalada fresca *1 cda crema ligh *1/2 tza de alubias *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 *1/2 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 Hiposódica							
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 lighth *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 lighth *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 lighth *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 bistec 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 tortillas *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 de manzana *3/4 tza de yogurth lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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 lighth	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