

MES 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
DESAYUNO	Carne deshebrada guisada con jitomate, cebolla y 1 calabacita. 2 rebanadas de pan tostado 1 taza de verduras	2 claras de huevo con jitomate y cebolla. 1/3 de aguacate. 1 taza de verduras	2 quesadillas de maíz con panela 1/3 de aguacate Salsa mexicana 1 calabacita al vapor	Carne molida de res con zanahoria, jitomate y cebolla 2 tortillas de maíz ½ taza de frijoles 1 taza de verduras	2 claras de huevo con jitomate y cebolla. 1/3 de aguacate. 1 taza de verduras ½ taza de frijoles	Pollo deshebrado guisado con jitomate y cebolla 2 tortillas de maíz ½ taza de frijoles 1 taza de verduras
COLACIÓN	1 manzana, 1 ½ taza de pepino. 10 almendras.	1 taza de papaya. 5 almendras.	1 taza de sandía, 1 ½ taza de pepino, 3 nueces	2 naranjas, ½ taza de jícama, 13 cacahuates	1 taza de papaya. 5 almendras.	1 taza de melón, ½ taza de jícama, 13 cacahuates
COMIDA	Pescado a la plancha. 1 taza de verduras ½ taza de arroz. ½ taza de lentejas 1/3 aguacate	Bistec de res asado 1 taza de verduras ½ taza de arroz 1/3 de aguacate ½ taza de ceviche de garbanzo	Milanesa de pollo a la plancha ½ taza de arroz ½ taza de frijoles 1 taza de verduras 1/3 de aguacate	Salmón a la plancha ½ taza de arroz al vapor ½ taza de garbanzos guisados con calabacita, zanahoria y brócoli, 1/3 aguacate 1/2 taza de verduras	Pescado a la plancha. 1/3 de aguacate. ½ taza de arroz 1 taza de verduras	10 camarones guisados con cebolla, 1 cdtita de mantequilla y ajo Verduras al vapor Ensalada de lechuga ½ taza de arroz
COLACIÓN	½ taza de mango, ½ taza de jícama, 13 cacahuates	1 taza de calabacitas ralladas al vapor. 5 almendras.	1 toronja, ½ taza de jícama, 13 cacahuates	1 toronja, ½ taza de jícama, 13 cacahuates	1 taza de calabacitas ralladas al vapor. 5 almendras.	2 guayabas, 1 ½ taza de pepino, 3 nueces
CENA	NutriShake 2 medidas en 8 o mas onzas de agua. Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas. Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).	NutriShake 2 medidas en 8 o mas onzas de agua. Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas. Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).	NutriShake 2 medidas en 8 o mas onzas de agua. Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas. Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).	NutriShake 2 medidas en 8 o mas onzas de agua. Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas. Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).	NutriShake 2 medidas en 8 o mas onzas de agua. Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas. Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).	NutriShake 2 medidas en 8 o mas onzas de agua. Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas. Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).



MES 2



DESAYUNO



COLACIÓN



COMIDA



COLACIÓN



CENA

Lunes

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

1 taza de papaya.

*Ensalada de lechuga.
Filete de pescado empapelado con champiñones y cebolla.
½ de taza de arroz.
½ taza de lentejas.
1 taza de verduras

1 ½ taza de pepino.

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

Martes

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

1 taza de sandía.
1 ½ taza de pepino

*Ensalada de lechuga.
Arrachera asada.
½ taza de frijoles.
2 tortillas de maíz.
1 ½ taza de nopales con jitomate, cebolla, cilantro, limón.
1/3 de aguacate.

½ taza de zanahoria

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

Miércoles

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

1 taza de piña

*Ensalada de lechuga.
Lomo de cerdo con champiñones.
½ taza de lentejas.
1 papa, ½ taza de zanahoria, 1 calabacita al horno con 1 cdita de mantequilla y pimienta.

1 taza de nopales.

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

Jueves

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

1 taza de melón.
1 ½ taza de pepino

*Ensalada de lechuga.
Pescado a la plancha.
½ taza de arroz.
½ taza de garbanzos.
1/3 de aguacate.
1 chile poblano guisado con cebolla, jitomate, 1 calabacita, sal pimentar.

1 taza de jitomate / tomate.

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

Viernes

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

1 taza de fresas.

*Ensalada de lechuga.
Carne molida, guisada con calabacitas, jitomate, cebolla, zanahoria.
½ taza de frijoles.
2 tortillas de maíz.
1/3 de aguacate.

½ taza de ejotes al vapor.

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

Sábado

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

1 manzana.
1 ½ taza de pepino

*Ensalada de lechuga.
10 camarones, 1 cdita de mantequilla, ajo.
½ taza de arroz.
½ taza de ejotes.
½ taza de champiñones cocidos.
1/3 de aguacate.

1 taza de coliflor al vapor.

NutriShake
2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

DESAYUNO



NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

COLACIÓN

1 taza de piña, ½ taza de zanahoria rayada
3 nueces

1 taza de papaya
5 almendras.

1 taza de piña, ½ taza de zanahoria rayada
3 nueces

1 taza de papaya
5 almendras.

1 taza de piña, ½ taza de zanahoria rayada
3 nueces

1 taza de papaya
5 almendras.

COMIDA

*Ensalada de lechuga.
Fajitas de pollo con chile morrón de colores
½ taza de arroz
1 taza de verduras al vapor

*Ensalada de lechuga.
1 taza de espagueti, acompañado de 3 bolas medianas de carne molida y salsa roja
Palitos de verduras al vapor (zanahoria, chayote, calabacita)

*Ensalada de lechuga.
Pescado mantequilla con cebolla y chile quebrado
½ taza de arroz
½ taza de champiñones cocidos
5 espárragos a la mantequilla

*Ensalada de lechuga.
Filete de pollo a la plancha
2 tortillas de maíz
½ taza de frijoles
1 taza de verduras al vapor

*Ensalada de lechuga.
Brochetas de camarón (10 piezas)
½ taza de arroz al vapor
1 ½ taza de verduras al vapor
1/3 de aguacate

*Ensalada de lechuga.
Ensalada de pollo (pollo deshebrado, jitomate, cebolla, lechuga, chile morrón, pepino, zanahoria)
2 tostadas
1 taza de verduras

COLACIÓN

1 ½ taza de pepino.

1 taza de brócoli.

1 ½ taza de pepino

1 taza de chayote.

1 ½ taza de pepino.

1 taza de zanahoria.

CENA



NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).

NutriShake

2 medidas en 8 o mas onzas de agua.
Si lo deseas agrega ½ plátano o 4 fresas.
Mezclarlo en agua o en alguna leche vegetal (soya, almendras ó coco).