



- 1,800 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 60 g de queso panela</li> <li>• ½ aguacate</li> <li>• Lechuga, espinacas, jitomate y</li> <li>• Germen de trigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de jugo de toronja natural</li> <li>• 2 platos de fruta</li> <li>• 4 cdas de avena natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 4 cdas de queso cottage</li> <li>• 4 cdtas de miel de abeja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos estrellados</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> <li>• 2 paquetes de Salmas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de café con leche light</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 4 cdas de mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 g de queso panela</li> <li>• Nopales a la mexicana</li> <li>• 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> </ul>
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de pepinos y zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de espinacas</li> <li>- 1 pieza de mango</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiras de apio</li> <li>• 1 taza de zanahoria rallada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 naranjas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> <li>• 15 pasitas</li> <li>• 2 cdas de crema</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de espinacas</li> <li>• 3 Enchiladas verdes</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> <li>• 2 tazas de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras</li> <li>• 200 g de carne asada</li> <li>• Ensalada de lechuga y jitomate</li> <li>• 2 cdtas de aceite de oliva</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de pasta (pluma) al cilantro</li> <li>• Calabaza rellena de queso panela</li> <li>• ½ taza de lentejas</li> <li>• 3 paquetes de Salmas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de haba</li> <li>• 200 g de bistec de cerdo con verdolagas</li> <li>• Ensalada mixta</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> <li>• ½ de taza de frijoles de la olla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estofado de pollo</li> <li>• ½ taza de arroz verde</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> <li>• ½ taza de jícama</li> <li>• ½ taza de lechuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de alubias</li> <li>• 3 Tortitas de espinacas en pasilla</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> </ul>
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de uvas verdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de cereal rico en fibra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tunas</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan tostado integral</li> <li>• 2 cdtas de crema de cacahuate</li> <li>• 240 ml de yogur</li> <li>• 1 manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 nopal asado</li> <li>• 1 tortilla de maíz</li> <li>• 240 ml de leche light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de yogur natural</li> <li>• 240 ml de gelatina de agua</li> <li>• 10 pasitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cdas de avena natural</li> <li>• 2 cdas de arándanos</li> <li>• 1 cda de cacahuate</li> <li>• Agua tibia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas al vapor</li> <li>• 90 g de queso oaxaca</li> <li>• 2 rebanadas de pan tostado integral</li> <li>• Té</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bolillo integral sin migajón</li> <li>• 60 g de ate</li> <li>• 90 g de queso panela</li> </ul>

El domingo es día libre sin excederte

Bebe 1 litro de agua de Jamaica natural y 1 litro de agua natural todos los días

Evita tomar alcohol

Respetá los 5 tiempos de alimentos para que tengas mejores resultados

Evita alimentos altos en sodio (Knorr Suiza, agua mineral, salsas soya y Maggi y refresco de dieta)





- 1,800 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atún</li> <li>• 10 aceitunas</li> <li>• Jitomate</li> <li>• 2 paquetes de Salmas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas de harina integral</li> <li>• 4 rebanadas de jamón de pavo</li> <li>• ½ aguacate</li> <li>• 240 ml de jugo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de leche light</li> <li>• 1 barra de avena</li> <li>• 2 tazas de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bolillo integral sin migajón</li> <li>• 2 cdtas de mantequilla</li> <li>• 2 cdtas de azúcar</li> <li>• Té o café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 manzanas</li> <li>• 2 cdas de crema</li> <li>• 10 pasitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de yogur natural</li> <li>• 240 ml de gelatina de agua</li> <li>• 2 tazas de piña</li> </ul>
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 orejones de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de gelatina de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 tazas de palomitas naturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de chayote</li> <li>• 90 g de queso panela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de verduras</li> <li>• Jugo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de papaya</li> <li>- 2 tazas de agua</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 naranjas</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g de pechuga asada</li> <li>• 1 taza de pepino con jícama</li> <li>• ½ taza de espagueti</li> <li>• 1 bolillo integral sin migajón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de garbanzo</li> <li>• 180 g de picadillo de res</li> <li>• 1 taza de betabel rallado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de nopal</li> <li>• 180 g de picadillo de res</li> <li>• ½ taza de lentejas</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de crema de chile poblano</li> <li>• 180 g de hígado encebollado</li> <li>• ½ taza de frijoles</li> <li>• Ensalada</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de habas</li> <li>• 1 pieza de pollo en mole verde</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• Ensalada de verduras al gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• Fajitas de res al albañil</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 duraznos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g de palanqueta de cacahuate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 duraznos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cdas de pepitas</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sobre de avena de sabor</li> <li>• 10 nueces</li> <li>• 3 cdas de queso cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coctel de frutas</li> <li>• 240 ml de yogur natural</li> <li>• Té</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 90 g de pechuga de pollo</li> <li>• salsa verde</li> <li>• 1 cda de crema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de jugo de naranja natural</li> <li>• 3 rollitos de jamón de pavo</li> <li>• 1 paquete de Salmas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• ½ de taza de frijoles machacados</li> <li>• 120 g de queso panela</li> <li>• Verdura al gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atún</li> <li>• 1 cda de mayonesa</li> <li>• 2 paquetes de Salmas</li> </ul>

El domingo es día libre sin excederte

Bebe 1 litro de agua de Jamaica natural y 1 litro de agua natural todos los días

Evita tomar alcohol

Respetá los 5 tiempos de alimentos para que tengas mejores resultados

Evita alimentos altos en sodio (Knorr Suiza, agua mineral, salsas soya y Maggi y refresco de dieta)





- 1,800 calorías -

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>DESAYUNO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 2 cdas de crema</li> <li>• 120 g de queso panela</li> <li>• ½ taza de frijoles machacados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 2 huevos revueltos</li> <li>• 1 cda de mostaza</li> <li>• ¼ de aguacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de yogur natural</li> <li>• 10 ciruelas pasas</li> <li>• 2 cdas de granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 rebanadas de pan integral</li> <li>• 5 cdas de queso cottage</li> <li>• 1 jitomate rebanado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jitomate relleno</li> <li>- 1 lata de atún</li> <li>- 2 cdas de mayonesa</li> <li>• 2 totillas de maíz horneada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bisquet</li> <li>• 2 cdas de mermelada</li> <li>• Té o café sin azúcar</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cdas de garbanzo con chile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de jugo de toronja natural</li> <li>• 2 cdas de pistaches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 g de queso oaxaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 barra de avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 salchichas de pavo</li> <li>• 2 paquetes de Salmas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tazas de papa hervida</li> <li>• 4 rebanadas de jamón de pavo</li> </ul>
<b>COMIDA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g de queso a la plancha</li> <li>• ½ taza de habas</li> <li>• Ensalada de nopal, zanahoria y brócoli</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de pasta</li> <li>• 1 Chile relleno de atún</li> <li>• 4 tortillas de maíz</li> <li>• Ensalada de pepino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g de milanesa de pollo</li> <li>• Ensalada mixta</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tortitas de chícharo y queso en salsa verde</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 1 taza de betabel rallado</li> <li>• 3 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 enjitonatadas de pollo</li> <li>• 1 taza de germen de trigo</li> <li>• ½ taza de sopa de garbanzos</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de codito rojo</li> <li>• 180 g de pescado brazeado al limón</li> <li>• Ensalada de pepino y jícama</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 toronjas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> <li>• 2 duraznos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cdas de piña enchilada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 g de alegría de chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de melón</li> </ul>
<b>CENA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de leche light</li> <li>• 1 taza de fresas</li> <li>• ½ taza de arroz inflado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan tostado integral</li> <li>• 4 cdtas de miel de abeja</li> <li>• 1 taza de té de canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de cereal rico en fibra</li> <li>• 240 ml de leche light</li> <li>• 1 taza de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ taza de lechuga</li> <li>• 1 taza de pimientos verde y amarillo</li> <li>• 3 huevos duros</li> <li>• 1 cdtia de aceite de oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cdas de avena natural</li> <li>• 240 ml de yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de espinacas</li> <li>• ½ mango</li> <li>• 90 g de pechuga de pollo en tiras</li> <li>• ¼ de aguacate</li> </ul>

El domingo es día libre sin excederte

Bebe 1 litro de agua de Jamaica natural y 1 litro de agua natural todos los días

Evita tomar alcohol

Respetá los 5 tiempos de alimentos para que tengas mejores resultados

Evita alimentos altos en sodio (Knorr Suiza, agua mineral, salsas soya y Maggi y refresco de dieta)





- 1,800 calorías -

- 1
- 2
- 3
- 4**
- 5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>DESAYUNO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos estrellados</li> <li>• 2 rebanadas de pan tostado integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plátano</li> <li>• 1 taza de melón</li> <li>• 1 taza de sandía</li> <li>• 1 cdta de miel de abeja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 4 cdas de Nutella</li> <li>• 240 ml de leche light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de yogur natural</li> <li>• 1 sobre de avena de sabor</li> <li>• 2 cdas de cacahuetes naturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelette:</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- Espinacas</li> <li>- 4 rebanadas de jamón de pavo</li> <li>- 1 cdta de aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 90 g de pechuga de pollo deshebrada</li> <li>• ½ de aguacate</li> <li>• Verduras al gusto</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de granos elote cocido</li> <li>• 3 tiras de apio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tunas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de betabel rallado</li> <li>• ½ taza de jícama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g de ate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de papaya</li> <li>• 2 cdas de queso cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 duraznos</li> </ul>
<b>COMIDA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 120 g de pechuga de pollo en chipotle</li> <li>• Ensalada de brócoli con zanahoria</li> <li>• 4 tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras</li> <li>• Aguacate relleno</li> <li>• 1 lata de aún</li> <li>• 90 g de galletas saladas</li> <li>• 2 cdas de mayonesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• ¼ de taza de granos de elote</li> <li>• 1 taza de zanahoria rallada con apio</li> <li>• 7 aceitunas</li> <li>• 120 g de carne de res</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de crema de calabaza</li> <li>• 6 salchichas pavo a la mexicana</li> <li>• 3 tortillas de maíz</li> <li>• ½ taza de frijoles de la olla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de espagueti a la boloñesa</li> <li>• 1 bolillo integral sin migajón</li> <li>• 1 taza de espinacas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada rusa</li> <li>• 7 rollitos de jamón de pavo</li> <li>• 2 huevos duros</li> <li>• 90 g de galletas saladas</li> </ul>
<b>COLACIÓN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 ciruelas rojas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 guayabas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de pepino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 orejones de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 flan</li> </ul>
<b>CENA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 g de pollo</li> <li>• ½ taza de cebolla asada</li> <li>• 1 taza de pimiento morrón</li> <li>• 2 rebanadas de pan tostado integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bimborro</li> <li>• 2 rebanadas de jamón de pavo</li> <li>• 90 g de queso panela</li> <li>• ¼ de aguacate</li> <li>• Verduras al gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de coctel de frutas</li> <li>• 1 bola de helado de leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de col</li> <li>• ½ taza de granos de elote</li> <li>• 4 palitos de surimi</li> <li>• 1 cda de mayonesa</li> <li>• 2 tostadas de maíz horneada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de yogur natural</li> <li>• 2 tazas de fresas</li> <li>• 2 cdas de granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• ½ de taza de frijoles de la olla</li> <li>• 60 g de queso panela</li> </ul>

El domingo es día libre sin excederte

Bebe 1 litro de agua de Jamaica natural y 1 litro de agua natural todos los días

Evita tomar alcohol

Respetá los 5 tiempos de alimentos para que tengas mejores resultados

Evita alimentos altos en sodio (Knorr Suiza, agua mineral, salsas soya y Maggi y refresco de dieta)





- 1,800 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 3 rebanadas de jamón de pavo</li> <li>• Queso panela</li> <li>• 1/3 de aguacate</li> <li>• 1 taza de melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/3 de taza de avena natural</li> <li>• 1 taza de leche light</li> <li>• 1 plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 huevos</li> <li>• Jitomate, cebolla y chile</li> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 2 tazas de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/3 de taza de avena natural</li> <li>• 1 manzana</li> <li>• 3 cucharadas de queso cottage</li> <li>• Canela</li> <li>• 1 taza leche light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos</li> <li>• 3 rebanadas de jamón de pavo</li> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 1 taza de leche light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molletes:</li> <li>- 1 bolillo integral sin migajón</li> <li>- Frijoles de la olla</li> <li>- Queso oaxaca</li> <li>- Salsa pico de gallo</li> </ul>
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> <li>• 14 cacahuetes naturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 rollitos de jamón de pavo</li> <li>• 3 cdas de pepitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paquete de Salmas</li> <li>• 1/3 de aguacate</li> <li>• 2 duraznos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 rollitos de jamón de pavo + 60 g de queso panela</li> <li>• 1 taza de zanahorias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de melón</li> <li>• 3 cdas de queso cottage</li> <li>• Amaranto natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 ml de yogur natural</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras</li> <li>• 1 taza de frijoles</li> <li>• 1/2 taza de pasta en salsa de jitomate</li> <li>• Pechuga de pollo la plancha</li> <li>• Nopales a la mexicana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de lentejas</li> <li>• 2 latas de atún en agua</li> <li>• Lechuga, jitomate y pepino</li> <li>• 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de pollo con garbanzo</li> <li>• 150 g de carne de res asada</li> <li>• 1/2 papa hervida</li> <li>• 1 plato de verduras</li> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 1/2 taza de frijoles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de champiñones</li> <li>• 3 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> <li>• Pechuga de pollo deshebrada</li> <li>• 1/3 de aguacate</li> <li>• Queso panela rallado</li> <li>• Frijoles de la olla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de nopales con cebolla</li> <li>• 1 taza de habas cocidas</li> <li>• 240 g de filete de pescado</li> <li>• Verduras cocidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de res</li> <li>• 1 plato de verduras al vapor</li> <li>• Pechuga de pollo en salsa verde</li> <li>• 1/2 taza de arroz</li> <li>• 1/2 papa al horno</li> </ul>
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 elote con chile y limón</li> <li>• 1 taza de jícama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pera</li> <li>• 5 tazas de palomitas naturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 guayabas</li> <li>• 1 naranja en gajos</li> <li>• 20 almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plátano</li> <li>• 3 cdas de pepitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> <li>• 18 cacahuetes enchilados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 puñito de arándanos</li> <li>• 20 almendras</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 latas de atún en agua</li> <li>• 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> <li>• Verduras al gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas de maíz</li> <li>• 120 g de queso panela</li> <li>• 2 rebanadas de jamón de pavo</li> <li>• Ensalada de nopales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 sardinas en tomate</li> <li>• 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> <li>• Verduras al gusto</li> <li>• 1 vaso de leche light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 salchichas de pavo</li> <li>• Jitomate, cebolla y chile</li> <li>• Nopales asados</li> <li>• 2 paquetes de salmas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 g de queso panela</li> <li>• Verduras al gusto</li> <li>• 1 tortilla de maíz horneada o tostada</li> <li>• 1/3 de aguacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 barritas de surimi</li> <li>• Verduras al gusto</li> <li>• 1 cdt de aceite de oliva</li> <li>• 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas</li> </ul>

El domingo es día libre sin excederte

Bebe 1 litro de agua de Jamaica natural y 1 litro de agua natural todos los días

Evita tomar alcohol

Respetá los 5 tiempos de alimentos para que tengas mejores resultados

Evita alimentos altos en sodio (Knorr Suiza, agua mineral, salsas soya y Maggi y refresco de dieta)

