

SEMANA 1

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| Desayuno | | | | | |
| 2 tortillas de maíz | 240 ml de leche light | 1 pechuga de pollo a la plancha | 2 huevos a la mexicana | 1 lata de atún en agua | 240 ml de leche light |
| 2 huevos revueltos | 2 tortillas de maíz | 1/2 taza de espinacas al vapor | 4 cdas de frijoles machacados | 1 taza de pico de gallo | 2 rebanadas de pan tostado |
| 1 taza de espinacas con cebolla | 1/4 taza frijoles machacados 60 g de queso panela Pico de gallo | 1 taza de papaya | Té | 2 tostadas horneadas | 60 g de queso fresco Jitomate rebanado |
| Colación | | | | | |
| 150 ml de yogur natural | 1 taza de melón | 1 paquete de salmas | 2 tunas | 1 taza de melón | 1 taza de fresas |
| 1 taza de papaya | 2 rollos de pechuga de pavo | 60 g de queso panela | 1 taza de jícama con limón | 150 ml de yogur natural | |
| Comida | | | | | |
| Sopa de verduras con pasta | Sopa de verduras | Sopa de hongos, chayote y ejote | Sopa de verduras | Sopa de pasta caldosa | Sopa de verduras |
| 1 pechuga asada en salsa ranchera | 2 albóndigas de res en salsa verde | 150 g de salpicón de pollo | 150 g pescado empapelado | 150 g picadillo de res | Alambre de pollo con queso panela |
| 1 taza de verduras al gusto | 1 tazón de verduras al gusto | 1/4 aguacate rebanado | 2 tazas de lechuga, pepino y jitomate | 2 tazas de lechuga con limón | 2 tortillas de maíz |
| 1 tortilla de maíz | 1/2 taza de arroz | 2 tostadas horneadas | 1/2 taza de arroz | 1 paquete de salmas | |
| Colación | | | | | |
| 15 cacahuates tostados | 3 cdas de cacahuates | 1 taza de jicama | 1 barra Stila | 1 taza de zanahoria rallada | 1 taza de pepinos con limón |
| 1 taza de pepinos con limón | Gelatina light | 1/4 taza de garbanzos enchiladas | | 60 gramos de queso fresco o requesón | 150 ml de gelatina light |
| Cena | | | | | |
| 1/2 lata de sardina | 2 salchichas de pavo | 150 ml de yogur griego | 100 g de queso fresco | 2 piezas de huevo duro | 60 g de queso panela |
| 1 taza de verduras al gusto | Jitomate, cebolla y chile | 3 cads de avena | 1 taza espinacas, pimienta y apio | 1 taza de ejotes a la mexicana | Pico de gallo |
| 1 paquete de salmas | 2 tostadas horneadas | 3 rollos de pechuga de pavo | Agua de avena | 1 tortilla de maíz | 2 galletas de arroz |
| Toma en cuenta: Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | | |

SEMANA 2

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| Desayuno | | | | | |
| 2 rebanadas de pan integral | Jugo verde | 2 huevos revueltos | 1 pechuga de pollo asada | 1 lata de atún en agua | 240 ml de leche light |
| 60 gramos de queso panela | 60 g de queso panela | 2 rebanadas de pechuga de pavo | 1 tortilla de maíz | 1 taza de verduras al gusto | 2 huevos completos |
| 1 cdta de mayonesa light | 1 taza de chayotes a la mexicana | 5 galletas habaneras integrales | Verduras mixtas | 5 galletas habaneras integrales | 1 taza de champiñones |
| Lechuga y jitomate | 1 paquete de salmas | 240 ml de leche light | 150 ml de gelatina light | | 1 tortilla de maíz |
| Colación | | | | | |
| 2 cucharadas de cacahuates | 2 tunas | 2 duraznos | 150 ml de yogur natural | 1 taza de melón | 1 rebanada de melón |
| 1 taza de jícamas | | | 1 manzana mediana | 3 cdas de cacahuates | 60 g de queso panela |
| Comida | | | | | |
| Sopa de flor de calabaza | Sopa de hongos | Sopa de verduras | Sopa de espinacas y chayote | Consomé con verduras | Consomé con arroz |
| 120 g de puntas de res | Pescado empapelado | 120 g de tinga de pollo | 120 g de entomatado de res | 2 albóndigas de res en salsa | 1 taza espinacas, pimiento y jitomate |
| 1 taza de rajas encebolladas | Ensalada de jitomate y espinacas | 1 taza de lechuga | ½ taza de arroz | 2 tortillas de maíz | 1 pechuga asada en cubitos |
| 2 tortillas de maíz | 2 tostadas maíz horneadas | 2 tostadas horneadas | | | 1 paquete de salmas |
| Colación | | | | | |
| 5 ciruelas pasa | 3 cdas de cacahuates | 1 taza de nopales encebollados | 1 taza de zanahorias con limón | 150 ml de gelatina light | 2 guayabas |
| | Gelatina light | | | 5 galletas maría | |
| Cena | | | | | |
| 240 ml de leche light | 2 huevos duros | 1/2 lata de sardina | 60 g de requesón o queso fresco | 1 taza de calabazas al vapor | 60 g de queso panela |
| 1 tortilla de maíz | 1 taza de pico de gallo | 2 tostadas horneadas | 1 rebanada de pan tostado | 90 g de queso panela | 2 nopales asados |
| 2 salchichas a la mexicana | 1 tortilla de maíz | Verduras mixtas | 1/4 de aguacate mediano | 1 paquete de salmas | 1/4 aguacate rebanado |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |

SEMANA 3

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|
| Desayuno | | | | | |
| 2 tortillas de maíz | 240 ml de leche light | 4 claras o 2 huevos completos | 1 pechuga de pollo asada en cuadros | 1 lata de atún en agua | 2 piezas de hot cakes de avena |
| 60 g de queso panela | 1/2 bolillo sin migajón | 1/2 taza de espinacas al vapor | 1 rebanada de pan integral | Verduras al gusto | 1 cdta de miel abeja |
| 1 taza de espinacas con cebolla | 1/4 taza frijoles machacados | 1 taza de papaya | 1 taza de verduras al vapor | 1 cucharadita de mayonesa | 2 rollos de pechuga de pavo |
| | 60 g de queso panela | | Té | 1 rebanada de pan tostado integral | |
| | Pico de gallo | | | | |
| Colación | | | | | |
| 150 ml de yogur natural | 1 taza de melón | 5 galletas maría | 2 tunas | 1 taza de melón | 1 taza de fresas |
| 1 manzana | 2 rollos de pechuga de pavo | 60 g de queso panela | | | 150 ml de yogur |
| Comida | | | | | |
| Sopa de pasta | Sopa de verduras | Sopa de poro con apio | Sopa de champiñón y elote | Sopa de lenteja | Sopa de verduras |
| 1 pechuga asada en salsa ranchera | Estofado de res | 120 g de salpicón de res | Pescado a la veracruzana | Picadillo de res | Alambre de pollo |
| 1 taza de verduras al gusto | 1 tazón de verduras al gusto | 1/4 aguacate rebanado | Jitomate, cebolla y aceitunas | 2 tazas de lechuga con limón | 2 tortillas de maíz |
| 1 tortilla de maíz | 1 tortilla de maíz | 2 tostadas horneadas | 1/2 taza de arroz | 1 tortilla de maíz | |
| Colación | | | | | |
| 30 pepitas | 3 cdas de cacahuates | 1 taza de jícama | 1 barra de cereal de menos de 100 kcal | 5 galletas María | 6 palitos de apio |
| 1 taza de pepinos con limón | Gelatina light | 1/4 taza de habas enchiladas | | 60 gramos de queso fresco o requeson | 150 ml de gelatina light |
| Cena | | | | | |
| 1 lata de atún en agua | 2 salchichas de pavo | 150 ml de yogurt griego | 100 gramos de pechuga de pavo | 240 ml de leche light | 60 g de queso panela |
| 1 taza de verduras al gusto | Jitomate, cebolla y chile | 1/2 taza de cereal integral | 1/4 pimiento en cuadros | 3 cucharads de avena | Pico de gallo |
| 1 paquete de salmas | 1 tortilla de maíz | 150 ml de galatina light | 1/4 taza de apio | 4 rollos de pechuga de pavo | 2 galletas de arroz |
| | | | 1/2 papa en cubos | | |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |

SEMANA 4

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|------------------------------|---|-------------------------------------|
| Desayuno | | | | | |
| 1/2 taza de cereal integral | 90 g de queso panela | 240 ml de leche light | 2 rebanadas de pan integral | 2 huevos estrellados | 1 taza de papaya |
| 240 ml de leche light | 2 rebanadas de jamón de pavo | 2 huevos completos | 60 g de queso Oaxaca | 1 taza de nopales | 150 ml de yogur natural |
| 1 plátano rebanado | 1/4 aguacate mediano | 1/2 taza de pimienta roja | 1 cda de mostaza | 1 tortilla de maíz | 3 cdas de granola |
| | 2 galletas de arroz | 1 rebanada de pan integral | Espinacas con jitomate | Salsa roja | |
| Colación | | | | | |
| 4 rollos de pechuga de pavo | 1 manzana mediana con Tajín | 1 taza de pepinos y jícama | 8 uvas | 1 taza de zanahorias | 1 paquete de salmas |
| 1 taza de pepino y zanahoria rallado | | 1 rebanada de piña | | Gelatina light | 2 rollos de pechuga de pavo |
| Comida | | | | | |
| Sopa de pasta | Consomé con verduras | Sopa de verduras | 120 g de res a la mexicana | Cnsome con verduras | Sopa de verduras |
| Puntas de res a la jardinera | 120 g de pechuga asada | Pescado empapelado | 1 cda de aceite | 1 muslo sin piel en salsa chipotle | 120 g de bistec de res |
| 1 tazón verduras cocidas | 1 taza de calabazas a la mexicana | 1 taza de verduras al gusto | 2 tazas de verduras verdes | 1 taza de verduras al gusto | 1 taza de rajas, pimienta y nopales |
| 1 tortilla de maíz | 1/2 taza de frijoles de la olla | 1 taza de arroz blanco | 1/2 taza de frijoles | 2 tortillas de maíz | 1/2 taza de frijoles |
| | 1 tortilla de maíz | | | | |
| Colación | | | | | |
| 150 ml de yogur natural | 1/4 taza de garbanzos enchilados | 1 taza de fresas | 1 galleta de arroz | 5 habaneras integrales | 20 pepitas |
| 3 cucharadas de cacahuates | | 150 ml de yogur natural | 60 gramos de queso Oaxaca | 60 gramos de queso panela | 1 taza de pepino con limón |
| Cena | | | | | |
| 1 calabaza cocida | 240 ml de leche light | 1 taza de ensalada rusa | 150 ml gelatina light picada | 60 gramos de queso panela | Sopa de verduras |
| 60 g de queso panela | 3 rollos de pavo rellenos de pollo | 1 lata de atún en agua | 2 cdas de avena | 1 taza de acelgas a la mexicana 1/4 aguacate rebanado | 60 g de cubos de queso fresco |
| Salsa roja para bañar | 1 taza de chayotes al vapor | 1 tostada de maíz horneada | 150 ml de yogur natural | | 1 paquete de salmas |
| 1 paquete de salmas | | | | | |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |

SEMANA 5

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|
| Desayuno | | | | | |
| 2 tortillas de maíz | 240 ml de leche light | 1 bolillo sin migajón | 1 pechuga de pollo asada | 1 lata de atún en agua | 240 ml de leche light |
| 90 g de pollo deshebrado | 2 piezas de huevo revuelto | 2 rebanadas de pechuga de pavo | 1 tortilla de maíz | 1 taza de verduras al gusto | 2 huevos completos |
| 1 cdlta de mayonesa light | 1 taza de calabazas al orégano | 40 gramos de queso fresco | Verduras mixtas | 5 galletas habaneras integrales | 1 taza de espinacas |
| 1 taza de pimientos encebollados | 1 paquete de salmas | 1/4 aguacate rebanado | 150 ml de gelatina light | | 1 tortilla de maíz |
| Colación | | | | | |
| 1 manzana mediana | 1 mandarina | 2 duraznos | 150 ml de yogur natural | 1 taza de melón | 1 taza de papaya |
| 1 taza de betabel rallado | | 1 taza de pepinos con limón | 1 manzana mediana | 3 clds de cacahuates | 60 g de queso panela |
| Comida | | | | | |
| Sopa de flor de calabaza | Sopa de ejote y hongos | Sopa de verduras | Sopa de espinacas y chayote | Consomé con verduras | Sopa de pasta caldosa |
| 150 g de puntas de res | 150 g de picadillo de res | 1 pechuga asada | 150 g de pescado empapelado | 2 albóndigas de res en salsa | 1 taza espinacas, pimientos y jitomate |
| 1 taza de rajas encebolladas | Ensalada de jitomate y espinacas | 1 taza de verduras frescas | 1/2 taza de arroz | 2 tortillas de maíz | 1 pechuga asada en cubitos |
| 2 tortillas de maíz | 2 tostadas maíz horneadas | 1/2 taza de arroz a la mexicana | 1 taza de ensalada | | 1 paquete de salmas |
| Colación | | | | | |
| 3 clds de cacahuates | 5 galletas Marías | 1 paquete de salmas | 1 taza de zanahorias con limón | 150 ml de gelatina light | 2 guayabas |
| | gelatina light | | | 1 taza de jícamas ralladas | |
| Cena | | | | | |
| 240 ml de leche light | 80 g de queso fresco | 1 lata de atún a la mexicana | 2 huevos duros | 1 taza de brócoli al vapor | 60 g de queso panela |
| 1 paquete de salmas | 1 taza de pico de gallo | 2 tostadas horneadas | 1 rebanada de pan tostado | 90 g de queso Oaxaca | 2 nopales asados |
| 1 lata de atún en agua con verduras | 1 tortilla de maíz | Verduras mixtas | 1/4 de aguacate mediano | 1 paquete de galletas Salmas | 1 paquete de salmas |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |

SEMANA 6

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| Desayuno | | | | | |
| 3 cdas de avena en hojuela | 90 g de queso panela | 240 ml de leche light | 4 rollos de pechuga de pavo | 2 huevos estrellados | 1 manzana pequeña |
| 240 ml de leche light | 2 rebanadas de jamón de pavo | 2 huevos completos | 2 tortillas de maíz | 1 taza de brócoli | 240 ml de leche light |
| 1 plátano rebanado | 1/4 aguacate mediano | 1/2 taza de pimiento rojo | 1 taza de ejotes a la mexicana | 1 tortilla de maíz | 3 cdas de avena |
| | 1 rebanada de pan tostado integral | 1 rebanada de pan integral | | Salsa roja | |
| Colación | | | | | |
| 2 huevos duros | 1 manzana mediana con Tajín | 1 taza de pepinos y jícama | 1 taza de fresas | 1 taza de zanahorias | 1 jitomate rebanado |
| 1 taza de pepino y zanahoria rallado | 1 taza de pepinos | 1 rebanada de piña | | Gelatina light | 4 rollos de pechuga de pavo |
| Comida | | | | | |
| Sopa de pasta | Consomé con verduras | Sopa de verduras | 150 g de res a la mexicana | Consomé con verduras | Sopa de verduras |
| Puntas de res a la mexicana | 150 g de pescado a la veracruzana | 1 lata de atún en agua | 1 cdlta de aceite | 1 pierna sin piel en salsa verde con chícharos | 150 g de bistec de res |
| 1 tazón verduras cocidas | 1 taza de verduras al vapor | 1 taza de verduras al gusto | 2 tazas de verduras verdes | 1 taza de verduras al gusto | 1 taza de rajas, pimiento y nopales |
| 1 tortilla de maíz | 1/2 taza de arroz | 1/2 taza de arroz blanco | 1/2 taza de frijoles | 2 tortillas de maíz | 1/2 taza de frijoles |
| Colación | | | | | |
| 150 ml de yogurt natural | 1/4 taza de garbanzos s enchilados | 1 durazno mediano | 1 taza de pepinos con limón | 5 habaneras integrales | 1 barra de alegría pequeña |
| 2 cdas de amaranto | | 150 ml de yogur natural | | 1 taza de melón | 1 gelatina light |
| Cena | | | | | |
| 1 taza de chayotes al orégano | 240 ml de leche light | 1 taza de ensalada rusa con chayote | 150 ml gelatina light picada | 60 g de queso panela | 1 taza de nopales a la mexicana |
| 60 g de queso panela | 3 rollos de pavo rellenos de pollo | 1 pechuga asada en tiras | 2 cdas de avena | 1 lata de atún con limón | 2 piezas de huevo duro |
| Salsa roja para bañar | 1 jitomate rebanado con limón | 1 taza de lechuga | 150 ml de yogur natural | 1 taza de jícama y pepino picado | 1 rebanada de pan integral |
| 1 paquete de salmas | 1 paquete de salmas | 2 tostadas horneadas | 60 gramos de queso oaxaca | 1 paquete de salmas | |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |

SEMANA 7

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Desayuno | | | | | |
| 1/2 bolillo sin migajón | 1 vaso de leche light | 1 vaso de leche descremada o light | 2 tortillas de maíz | 1 taza de fruta picada | 2 huevos |
| 2 huevos revueltos con jamón | 2 piezas de huevo | 1 rebanada de pan tostado | 100 g de pollo guisado | 1 taza de yogur natural con 1 cdita avena | 1 taza de nopales |
| Jitomate rebanado | 1 taza de pico de gallo | 2 rebanadas de pechuga de pavo y queso fresco | 240 ml de leche light | 1 quesadilla con tortilla de maíz y queso panela | 60 g de queso panela |
| | 1 tortilla de maíz | 1/4 aguacate rebanado | | | 1/2 bolillo sin migajón |
| Colación | | | | | |
| 1 taza de papaya picada | 1 taza de melón | 1 manzana mediana | 1 taza de pepinos con limón | 1 taza de pepinos con limón | 1 taza de piña |
| | | 1 taza de zanahoria rallada | 5 galletas Marías | 5 galletas Marías | 150 ml de yogur natural |
| Comida | | | | | |
| 1/2 taza de frijoles | Sopa de verduras | Sopa de chayote y espinacas y pasta | Sopa de fideo | Consomé con verduras y arroz | Sopa de verduras |
| 150 g de bistec de res en salsa verde | 1 pechuga de pollo a la plancha | 150 g pescado a la veracruzana | 2 albóndigas de res salsa roja chipotle | 150 g filete de pescado a la plancha | 1 pieza de pollo sin piel en salsa verde y calabazas |
| 1 taza de verduras cocidas | Ensalada de lechuga, jitomate, pepino | 1 taza de lechuga y jitomate | 1 tazón de espinacas guisadas | 1/2 taza de arroz | Salas verde con calabazas |
| | 2 tortillas de maíz | 2 tostadas horneadas | | 1 tazón de chayotes, ejote y pimienta | 2 tortillas de maíz |
| Colación | | | | | |
| 1 paquetes de salmas | 1 taza de pepino con limón | 1 pera mediana | 2 tunas | 1 taza de jícamas con limón y sal | 1 taza de zanahoria rallada |
| | | | | 1 gelatina light | |
| Cena | | | | | |
| 150 ml de yogur natural | 1 lata de atún en agua | 4 claras de huevo revueltas con jitomate | 1/2 lata de sardina a la mexicana | 4 rollos de pechuga de pavo | 60 g de queso fresco |
| 1 rebanada de pan tostado | 1 taza de verduras libres | 1 taza de nopales | 2 tostadas horneadas | 1 taza de espinacas encebolladas | 1 paquete de salmas |
| 4 rollos de pechuga de pavo | 1 paquete de salmas | 1 tortilla de maíz | 1 taza de lechuga | 1 rebanada de pan tostado integral | 1 taza de pico de gallo |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |

SEMANA 8

1,500 calorías

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| Desayuno | | | | | |
| 2 tortillas de maíz | 240 ml de leche light | 1 pechuga de pollo a la plancha | 2 huevos a la mexicana | 1 lata de atún en agua | 240 ml de leche light |
| 2 huevos revueltos | 2 tortillas de maíz | 1/2 taza de espinacas al vapor | 4 cdas de frijoles machacados | 1 taza de pico de gallo | 2 rebanadas de pan tostado |
| 1 taza de espinacas con cebolla | 1/4 taza frijoles machacados 60 g de queso panela Pico de gallo | 1 taza de papaya | Té | 2 tostadas horneadas | 60 g de queso fresco Jitomate rebanado |
| Colación | | | | | |
| 150 ml de yogur natural | 1 taza de melón | 1 paquete de salmas | 2 tunas | 1 taza de melón | 1 taza de fresas |
| 1 taza de papaya | 2 rollos de pechuga de pavo | 60 g de queso panela | 1 taza de jícama con limón | 150 ml de yogur natural | |
| Comida | | | | | |
| Sopa de verduras con pasta | Sopa de verduras | Sopa de hongos, chayote y ejote | Sopa de verduras | Sopa de pasta caldosa | Sopa de verduras |
| 1 pechuga asada en salsa ranchera | 2 albóndigas de res en salsa verde | 150 g de salpicón de pollo | 150 g pescado empapelado | 150 g picadillo de res | Alambre de pollo con queso panela |
| 1 taza de verduras al gusto | 1 tazón de verduras al gusto | 1/4 aguacate rebanado | 2 tazas de lechuga, pepino y jitomate | 2 tazas de lechuga con limón | 2 tortillas de maíz |
| 1 tortilla de maíz | 1/2 taza de arroz | 2 tostadas horneadas | 1/2 taza de arroz | 1 paquete de salmas | |
| Colación | | | | | |
| 15 cacahuates tostados | 3 cdas de cacahuates | 1 taza de jicama | 1 barra Stila | 1 taza de zanahoria rallada | 1 taza de pepinos con limón |
| 1 taza de pepinos con limón | Gelatina light | 1/4 taza de garbanzos | enchiladas | 60 gramos de queso fresco o requesón | 150 ml de gelatina light |
| Cena | | | | | |
| 1/2 lata de sardina | 2 salchichas de pavo | 150 ml de yogur griego | 100 g de queso fresco | 2 piezas de huevo duro | 60 g de queso panela |
| 1 taza de verduras al gusto | Jitomate, cebolla y chile | 3 cads de avena | 1 taza espinacas, pimiento y apio | 1 taza de ejotes a la mexicana | Pico de gallo |
| 1 paquete de salmas | 2 tostadas horneadas | 3 rollos de pechuga de pavo | Agua de avena | 1 tortilla de maíz | 2 galletas de arroz |
| Toma en cuenta: | Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar. | | | | |