

SEMANA 1

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
3 tortillas de maíz	240 ml de jugo de toronja	240 ml de leche descremada	2 huevos estrellados	1 taza de café con leche	2 huevos entero + 3 claras
100 gramos de queso Oaxaca	2 rebanadas de pan integral	2 tortillas de maíz	1/2 taza de frijoles de la olla	3 tortillas de maíz	Nopales a la mexicana
3 rebanadas de jamón de pavo	1 pechuga de pollo asada	2 huevos revueltos con salchicha	2 paquetes de galletas Salmas	120 g de queso panela	3 tortillas de maíz
1/2 aguacate mediano	Verduras mixtas	1 taza de pico de gallo	Salsa verde	1 taza de espinacas con jitomate	
Espinaca y acelgas					
Colación					
1 taza de jícama	60 g de queso fresco	1 taza de zanahorias	1 naranja	1 gelatina	2 naranjas
Chile piquín	1 taza de espinacas	1 barra Stila	90 g de queso fresco	150 ml de yogur natural	1/2 taza de elote deshidratado con chile
1 taza de papaya	1 pieza de mango				
Comida					
Crema de champiñones	Sopa Juliana	1/2 taza de arroz al cilantro	Sopa de frijol	180 g de estofado de res	Sopa de lenteja
3 piezas de enchiladas verdes con pollo	180 g de carne asada	Calabaza rellena de queso fresco	180 g de bistec de cerdo con verdolagas	Sopa de pasta caldosa	Tortas de ejotes en caldillo de jitomate
1 taza de frijoles	Ensalada de lechuga y jitomate	1 taza de chayotes a la mexicana	Ensalada mixta	1/2 taza de frijoles de la olla	3 paquetes de salmas
1 mango	2 cdtas de aceite de oliva	3 paquetes de galletas Salmas	4 tortillas de maíz	2 tazas de lechuga	1/2 de taza de frijoles de la olla
	4 tortillas de maíz				
Colación					
1 taza de uvas o fresas	2 tostaditas de arroz	1 plátano	1 taza de piña	1 mango	2 tunas
5 galletas María	150 ml gelatina de agua	150 ml de yogur natural	1 taza de pepinos	10 galletas María	4 rollos de pechuga de pavo
Cena					
2 rebanadas de pan tostado integral	1 taza de nopales a la mexicana	1 taza de café con leche	1 taza de agua caliente	4 tostadas horneadas	1 bolillo sin migajón
90 g de requesón o queso fresco	2 tortillas de maíz	1 lata de atún	10 pasas	100 g de tinga de pollo	100 gramos de queso panela o requesón
240 ml de leche light	1 bistec de res en tiras	Lechuga, pepino y jitomate	4 cucharadas de amaranto o avena	1 taza de lechuga	1 cdita de miel de abeja
1 taza de champiñones a la mexicana	240 ml de leche light	2 paquetes de salmas	5 rollos de pechuga de pavo con queso Oaxaca	40 g queso fresco	1 taza de café con leche light
Toma en cuenta:	Se puede acompañar el desayuno y la cena con 1 taza de té o café sin azúcar. Una cena saludable puede incluir cereal de avena, incluyendo equivalentes de proteína.				

SEMANA 2

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
1 lata de atún	2 tortillas de harina integral	1 taza de café con leche	1 bolillo sin migajón	1 taza de café con leche light	240 ml de yogur natural
1 cdta de aceite	1 pechuga asada con verduras	3 enchiladas verdes de pollo	2 huevos con jamón	3 huevos a la mexicana	3 piezas de tortilla de maíz
Jitomate, cebolla y chile	1/2 de aguacate mediano	con queso fresco encima	1 cdta de mayonesa	2 rebanadas de pan integral	120 g de bistec de res
3 paquetes de salmas	240 ml de jugo de naranja	1 taza de lechuga	240 ml de leche light	1 taza de melón	Nopales encebollados
Colación					
1 naranja en gajos	240 ml de gelatina de agua	3 tazas de palomitas naturales	1 barra Stila	Ensalada de verduras	2 tunas
1 taza de pepinos	1 manzana	1 taza de melón	4 rollos de pechuga de pavo	1 barra de amaranto o alegría	1 barra Stila
Comida					
1800 g de carne asada	Sopa de verduras con pasta	Sopa de nopal con habas	1 taza de crema de elote	Sopa de lenteja	1 taza de sopa de pasta caldosa
1 taza de pepinos con jitomate	180 g de pescado al ajillo	180 g de picadillo de pollo	180 g queso panela	180 g de filete de pescado a las finas hierbas	180 g fajitas de pollo con pimient
1 taza de arroz	1 taza de verduras frescas	1 taza de verduras mixtas	1 taza de verduras frescas	1 taza de arroz	1/2 taza de frijoles de la olla
1 mango	3 tortillas de maíz	3 tortillas de maíz	2 paquetes de salmas	Ensalada de verduras al gusto	2 tortillas de maíz
Colación					
4 tunas	1/2 taza de cacahuates tostados	30 cacahuates	4 tunas	1 mango	30 cacahuates tostados
1 palanqueta pequeña	1/2 taza de yogur natural	1 manzana mediana	1/2 taza de habas enchiladas	1/2 taza de garbanzos enchilados	1 durazno mediano
Cena					
3 piezas de huevo duro	240 ml de leche light	2 tortillas de maíz	4 tostadas horneadas	1 bolillo sin migajón	1 lata de atún
2 tortillas de maíz	1 bolillo sin migajón	100 g de pechuga de pollo	1/2 taza de frijoles machacados	2 piezas de salchicha asada	1/2 aguacate
1 taza de verduras mixtas	1/2 taza de frijoles machacados	salsa verde	120 g de tinga de res	40 g de queso Oaxaca	2 paquete de salmas
1/2 aguacate mediano	100 gramos de queso fresco	1 taza de pimient	1 taza de lechuga	Lechuga y jitomate	1 taza de verdura mixta
	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 3

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
1 bolillo sin migajón	3 tortillas de maíz	240 ml de leche light	3 tortillas de maíz	240 ml de leche light	Tortilla española con 2 huevos
2 rebanadas de pechuga de pavo	2 huevos revueltos	1 taza de papaya	100 g de pollo deshebrado	2 piezas de hotcakes de avena	1/2 taza de papa y cebollín picado
100 g de queso Oaxaca	1 cda de aceite	2 rebanadas de pan integral	1 taza de rajas encebolladas	2 cditas miel de abeja	2 tortillas maíz
1/2 taza de frijoles machacados	1 taza de espinacas y champiñones	1 lata de atún con verduras	1 taza de sandía	4 rollos de pechuga de pavo	1 taza de nopales a le mexicana
		1/2 aguacate rebanado			
Colación					
1 manzana	1 naranja	4 rollos de  pechuga de pavo	2 galletas de arroz	1 taza de papaya	1 taza de fresas
10 galletas María	30 pepitas de girasol	1 barra Stila	1 taza de jícamas con limón	1 paquete de salmas	10  galletas María
Comida					
Sopa de verduras con pasta	Sopa de pasta con espinacas	180 g de filete de pescado empapelado	Sopa de lenteja	Sopa de verduras con pasta	1/2  taza de arroz rojo
180 g de salpicón de res	Chile relleno de 180 g queso panela	Ensalada mixta al gusto	180 g pollo a la jardinera	2 albóndigas de res en salsa verde	180 g de estofado de pollo
4 tostadas horneadas	1 taza de arroz	3 tortillas de maíz	1 taza de ensalada mixta	3 tortillas de maíz	2 tortillas de maíz
Ensalada de lechuga	Ensalada verde	Consomé de verduras con arroz	3 tortillas de maíz	1 taza de verduras mixtas	1 taza de ensalada fresca
Queso fresco para decorar					
Colación					
1 mango	1 plátano	15 cacahuates salados	1 taza  de melón	150 ml de yogur natural	1 taza de melón
1 paquete de salmas	1 alegría pequeña	1 manzana mediana	30 pepitas de girasol	1 pera mediana	150 ml  de yogur natural
Cena					
240 ml de leche light	2 rebanadas de pan tostado integral	200 ml de yogurt natural	1/2 taza de lechuga	1 pechuga de pollo asado en tiras	1 taza de café con leche light
1/2 taza de avena	1/2 aguacate rebanado	3 cdas de granola	1/2 taza de pimientto verde	1 taza de pico de gallo guisado	2 tortillas de maíz
2 huevos duros	1 jitomate picado	100 g de queso panela	2 paquetes de salmas	2 tortillas de maíz	90 de bistec asado
1 taza de pico de gallo	100 g de queso fresco	2 nopales asados	100 g de atún o sardina		1/4 aguacate mediano
			1/2 aguacate mediano		1 taza de espinacas encebolladas
Toma en cuenta:					
	Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar.				

SEMANA 4

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
2 huevos revueltos	1 taza de papaya	3 enchiladas rojas de queso panela	240 ml de yogur natural	1 taza de café con leche light	3 enchiladas verdes con tortilla de maíz
3 tortillas de maíz	1 bolillo sin migajón	1 taza de lechuga y espinacas	1 sobre de avena de sabores	2 huevos revueltos con jamón	90 g de pechuga de pollo deshebrada
1 yogurt natural bebible	2 huevos con 1 salchicha de pavo	1 taza de café con leche	1 pechuga de pollo asada con verduras	2 tortillas de maíz	1/2 aguacate mediano
1 taza de espinacas	1/2 aguacate mediano		1 paquete de salmas	1 taza de papaya	Verduras al gusto
Colación					
1 taza de zanahoria rallada	2 mandarinas	1 tza de zanahoria y jicama	1 taza de fresas	1 taza de verduras al vapor	1 mango
1 manzana mediana	150 ml de yogur natural	1 manzana mediana	100 g de queso fresco	1 taza de melón	1/2 taza de cacahuates enchilados
Comida					
1/2 taza de arroz rojo	Sopa de juliana con papa	Sopa de pasta caldosa con apio	1 taza de crema de champiñones	Sopa de verduras	Ensalada rusa pollo
180 g de pollo encacahuatado	2 latas de atún con verduras mixtas	180 g de carne de res asada	180 g pescado en caldillo con papas	1 taza de spaguetti a la boloñesa con	180 g de pollo deshebrado
Ensalada verde	1/2 de jugo de limón	2 tazas de ensalada verde	3 tortillas de maíz	180 g de carne molida	1/2 aguacate
2 tortillas de maíz	3 paquetes de salmas	10 almendras	1 taza de verduras al vapor	1 bolillo sin migajón	10 galletas habaneras
	1/2 aguacate picado	3 tortillas de maíz			1 taza de verduras con papa
Colación					
1 toronja en gajos	1 taza de jícamas con limón	1 mango	1 taza de pepinos	1/2 taza de garbanzos enchilados	1 barra Stila
1 paquete de Hony Bran	1 paquete de salmas	30 pepitas de girasol	1 palanqueta pequeña	150 ml de yogur natural	1 plátano
Cena					
120 g de pollo en cuadritos	2 rebanadas de pan tostado integral	100 gramos de queso fresco	1/2 lata de sardina o 1 lata atún	1 taza de café con leche light	1 bolillo sin migajón
1/2 taza de cebolla asada	4 rebanas de pechuga de pavo	1 taza de nopales a la mexicana	1 taza de verduras frescas	100 gramos de queso Oaxaca o panela	1/2 de taza de frijoles de la olla
1 taza de pimientto verde y amarillo	90 g de queso Oaxaca	2 paquetes de salmas	1/2 aguacate	2 tortillas de maíz	100 g de queso panela
2 tortillas de maíz	Pico de gallo con aceite de oliva	1/2 aguacate rebanado	2 paquetes de salmas	1 taza de ejotes encebollados	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 5

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
240 ml de leche descremada	1 taza de café con leche	4 tortillas de nopal	2 huevos entero + 3 claras	240 ml de jugo de toronja	2 huevos estrellados
2 tortillas de maíz	3 tortillas de maíz	100 g de queso Oaxaca	1 taza de ejotes y chícharos al vapor	2 rebanadas de pan integral	1/2 taza de frijoles de la olla
2 huevos revueltos con salchicha	120 g de queso panela	3 rebanadas de jamón de pavo	3 tortillas de maíz	1 pechuga de pollo asada	2 tortillas de maíz
1 taza de hongos con epazote	1 taza de espinacas con jitomate	1/2 aguacate mediano		Verduras mixtas	salsa verde
		Espinaca y acelgas			
Colación					
1 manzana mediana	1 gelatina	1 taza de jícama	2 mandarinas	60 g de queso fresco	1 naranja
1 barra Stila	150 ml de yogur natural	chile piquín	1/2 taza de elote deshidratado con chile	1 taza de espinacas	90 gramos de queso fresco
		1 taza de melón		1 pieza de mango	
Comida					
1/2 taza de arroz al cilantro	180 g de estofado de res	Crema de champiñones	Sopa de pasta caldosa con apio	Sopa juliana	Sopa de frijol
Calabaza rellena de queso fresco	Sopa de pasta caldosa	3 piezas de enchiladas verdes con pollo	2 tortas de carne en salsa roja	180 g de carne asada	180 g de bistec de cerdo con verdolagas
1 taza de chayotes a la mexicana	1/2 taza de frijoles de la olla	1 taza de frijoles	2 paquetes de salmas	Ensalada de lechuga y jitomate	Ensalada mixta
3 paquetes de galletas Salmas	2 tazas de verduras mixtas	1 mango	1 taza de brócoli al vapor	2 cdtas de aceite de oliva	4 tortillas de maíz
				4 tortillas de maíz	
Colación					
1 taza de melón	1 plátano	1 taza de uvas o fresas	2 tunas	2 tostaditas de arroz	1 tza de piña
150 ml de yogur natural	10 galletas Marías	5 galletas Marías	4 rollos de pechuga de pavo	150 ml gelatina de agua	1 taza de pepinos
Cena					
1 taza de café con leche	4 tostadas horneadas	2 rebanadas de pan tostado integral	2 rebanadas de pan integral	1 taza de nopales a la mexicana	240 ml de leche light
1 lata de atún	100 g de tinga de pollo	90 g de requesón o queso fresco	100 g de queso panela o requesón	1 paquetes de salmas	1 taza de cereal integral
lechuga, pepino y jitomate	1 taza de lechuga	240 ml de leche light	1 cdta de miel de abeja	1 bistec de res en tiras	10 pasitas
4 tostadas horneadas	40 g queso fresco	1 taza de champiñones a la mexicana	1 taza de café con leche light Queso Oaxaca	240 ml de leche light	5 rollos de pechuga de pavo con queso Oaxaca
Toma en cuenta:	Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar.				

SEMANA 6

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
1 pechuga de pollo asada	2 tortillas de harina integral	1 taza de café con leche	3 tortillas de maíz	1 taza de café con leche light	240 ml de leche light
1 cdtá de aceite	2 huevos revueltos con jamón	3 enchiladas verdes de res con queso fresco encima	2 huevos con jamón	1 lata de atún	3 piezas de tortilla de maíz
Jitomate, cebolla y chile	1/2 de aguacate mediano		1 cdtade mayonesa	2 rebnadas de pan integral	120 g de bistec de res
3 paquetes de galletas Salmas	240 ml de jugo de naranja	1 taza de lechuga	240 ml de leche light	espinacas, jitomat y germen	1 taza de pico de gallo
Colación					
1 plátano	240 ml de gelatina de agua	10 galletas Marías	1 barra de alegría o amaranto	1 taza de piña	2 tunas
1 taza de pepinos	1 taza de papaya	1 taza de melón	4 rollos de pechuga de pavo	1 barra de amaranto o alegría	1 paquete de salmas
Comida					
1800 g de carne asada	Sopa de verduras con pasta	Sopa de lentejas	1 taza de crema de elote	Sopa de lenteja	1 taza de sopa de pasta caldosa
1 taza de pepinos con jitomate	180 g de pescado al ajillo	180 g de tinga de pollo	200 g de pescado empapelado	200 g de pollo a la jardinera	180 g fajitas de pollo con pimientó
1 taza de arroz	1 taza de verduras frescas	1 taza de verduras mixtas	1 taza de verduras frescas	1 tza de arroz	1 taza de frijoles de la olla
1 mango	3 tortillas de maíz	4 tostadas horneadas	2 paquetes de salmas	Ensalada de verduras al gusto	2 tortillas de maíz
Colación					
2 duraznos medianos	1/2 taza de habas enchiladas	30 cacahuates	4 tunas	1 plátano	Gelatina light
1 palanqueta pequeña	1/2 taza de yogur natural	1 manzana mediana	1/2 taza de habas enchiladas	1/2 taza de garbanzos enchilados	1 durazno mediano
Cena					
3 piezas de huevo duro	1 taza de café con leche	2 paquetes de salmas	4 tostadas horneadas	1 bolillo sin migajón	1 pechuga asada
2 paquetes de salmas	1 bolillo sin migajón	1 lata de atún	1/2 taza de frijoles machacados	2 piezas de salchicha asada	1/2 pza de aguacate rebanado
1 taza de verduras mixtas	1/2 taza de frijoles machacados	Salsa verde	120 g de tinga de res	40 g de queso oaxaca	2 paquete de salmas
1/2 aguacate mediano	100 g de queso fresco	1 taza de pimientó y rajas poblanas	1 taza de lechuga	Lechuga y jitomate	1 taza de verdura mixta
	1 taza de pico de gallo	1 taza de lechuga			
Toma en cuenta:	Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar.				

SEMANA 7

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
2 piezas de huevo con jamón	4 tostadas horneadas	240 ml de leche light	3 tortillas de maíz	240 ml de leche light	Licuada con leche light de fresa
1 bolillo sin migajón	1 lata de atún	1 taza de fresas	100 g de pollo deshebrado en alambre con pimientó, cebolla, rajas y jitomate	2 piezas de pan francés	3 piezas de huevo duro
1/2 taza de frijoles machacados	1 cda de aceite	2 rebanadas de pan integral	1 taza de papaya	2 cdtas miel de abeja	Jitomate rebanado con limón
240 ml leche light	1taza de verduras mixtas	2 rebanadas de jamón y queso fresco		2 huevos revueltos	2 rebanadas de pan integral
		1/2 aguacate rebanado			
Colación					
1 manzana	1 taza de melón	4 rollos de  pechuga de pavo	5 galletas habaneras integrales	1 taza de papaya	1 taza de sandía
1 barra Stila	3 palitos de pan	10 galletas Marías	1 taza de jicamas con limón	1 taza de pepinos con limón y Tajín	3 tazas de palomitas
Comida					
Sopa de verduras con pasta	Sopa de pasta con espinacas	200 g de pescado al mojo de ajo	Sopa de lenteja	Sopa de verduras con pasta	1 taza de arroz blanco con chicharos
200 g de picadillo de res	200 g de fajitas de pollo con rajas	Ensalada mixta al gusto	200 g de pechuga de pollo en salsa morita	2 albóndigas de res en salsa verde	180 g de estofado de res
4 tostadas horneadas	1 taza de frijoles de la olla	2 paquetes de salmas	1 taza de ensalada mixta	2 paquetes de salmas	2 tortillas de maíz
Ensalada de lechuga	Ensalada verde	Consome de verduras con arroz	3 tortillas de maíz	1 taza de verduras mixtas	1 taza de ensalada fresca
Colación					
1 toronja en gajos	1 plátano	1 taza de pepinos con limón	2 tunas	150 ml de yogur natural	8 uvas
1 paquete de salmas	1 alegría pequeña	1 manzana mediana	30 pepitas de girasol	1 taza de melón	150 ml  de yogur natural
Cena					
Agua tibia	2 tortillas de maíz	1/2 lata de sardina entomatada	1/2 taza de lechuga y pimientó	1 pechuga de pollo asado en tiras	1 taza de café con leche light
1 taza de avena	1/2 aguacate rebanado	1 taza de pico de gallo	2 paquetes de salmas	1 taza de rajas poblanas encebolladas con elotitos	2 tortillas de maíz
1 pechuga asada	1 jitomate picado	1/2 aguacate rebanado	100 g de queso fresco		100 g de queso fresco
1 taza de pico de gallo	100 g de queso fresco	4 tostadas horneadas	1/2 aguacate mediano	2 tortillas de maíz	1/4 de aguacate mediano
			150 ml de yogur de fresa		1 taza de nopales a la mexicana
Toma en cuenta:	Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar.				

SEMANA 8

1,900 calorías

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno					
240 ml de yogur natural	3 enchiladas verdes con tortilla de maíz	3 enchiladas rojas de queso panela	240 ml de leche light	2 huevos revueltos con queso fresco	1 taza de piña
1 sobre de avena de sabores	90 g de pechuga de pollo deshebrada	1 taza de lechuga y espinacas	2 huevos revueltos con jamón	3 tortillas de maíz	1 bolillo sin migajón
1 pechuga de pollo asada con verduras	1/2 aguacate mediano	1 taza de café con leche	1 rebanads de pan integral	1 yogurt natural bebible	2 huevos con 1 salchicha de pavo
2 tortillas de maíz	Verduras al gusto		1 taza de papaya	1 tza de espinacas	1/2 aguacate mediano
Colación					
1 taza de melón	1 mango	1 tza de zanahoria y jicama	1 taza de verduras al vapor	1 tza de zanahoria rallada	2 mandarinas
100 g de queso fresco	1 barra Stila	1 manzana mediana	1 taza de melón	1 manzana mediana	150 ml de yogurt natural
Comida					
1 taza de crema de brocoli	Ensalada rusa pollo	Sopa de pasta caldosa con apio	Sopa de verduras	1/2 tza de arroz rojo	Sopa de juliana con papa
180 g pescado en caldillo con papas	180 g de pollo deshebrado	180 g de carne de res asada	1 taza de espaguetti a la boloñesa con	180 g de pollo encacahuatado	2 latas de atún con verduras mixtas
3 tortillas de maíz	1/2 aguacate	2 tzas de ensalada verde	180 g de carne molida	Ensalada verde	1/2 de jugo de limón
1 taza de verduras al vapor	4 tostadas horneadas	10 almendras	1 bolillo sin migajón	2 tortillas de maíz	3 paquetes de salmas
	1 taza de verduras con papa	3 tortillas de maíz			1/2 aguacate picado
Colación					
1 taza de pepinos	5 galletas Marías	1 mango	1/2 taza de garbanzos enchilados	2 tunas	1 taza de jicamas con limón
1 palanqueta pequeña	1 pera	30 pepitas de girasol	1 naranja en gajos	1 paquete de honey bran	1 tza de melón
Cena					
1/2 lata de sardina o 1 lata atún	1 bolillo sin migajón	100 gramos de queso fresco	1 taza de café con leche light	120 g de pollo en cuadritos	2 tortillas de maíz
1 taza de verduras frescas	1/2 de taza de frijoles de la olla	1 taza de nopales a la mexicana	100 gramos de queso oaxaca o panela	1/2 taza de cebolla asada	4 rebanas de pechuga de pavo
1/2 aguacate	100 g de queso panela	4 tostadas horneadas	2 tortillas de maíz	1 taza de pimienta verde y amarillo	90 g de queso oaxaca
4 tostadas horneadas	1 tza de pico de gallo	1/2 aguacate rebanado	2 nopales asados	2 paquetes de salmas	Pico de gallo con aceite de oliva
Toma en cuenta:	Se puede acompañar el desayuno o cena con 1 taza de té o café sin azúcar.				