

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 empanelado	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 cacahuetes tostados	3 cdas de cacahuetes	1 taza de jícama	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	Aqua 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 manzana mediana	1 taza de melón 3 cdas de cacahuates	1 rebanada de melón 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 cacahuetes	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 pimiento rojo	1 cdta 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	Chsone con verduras	Sopa de verduras
Puntas de res a la jardinera	120 g de pechuga asada	Pescado empapelado	1 cdta 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, pimiento 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 cdta 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 pimiento 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 cdas 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, pimiento 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 cdas 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 cdita 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 cdta 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 pimiento	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 cacahuetes tostados	3 cdas de cacahuetes	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.				