



- 1,700 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g de queso fresco • 1 taza de melón o sandía • 4 cdas de semilla de girasol 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bolillo integral sin migajón • ¼ de taza de frijoles de la olla • Pico de gallo • 90 g de queso oaxaca 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de cereal rico en fibra • 240 ml de leche light • 60 g de queso oaxaca 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas de harina integral • 120 g de queso oaxaca • Verduras al gusto • 2 tazas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 rebandas de jamón de pavo • 120 g de queso panela • 2 huevos duros • Ensalada • 1 cdtá de aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 claras de huevo • 120 g de queso oaxaca • 2 paquetes de Salmas
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas de cacahuetes 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 rollitos de jamón de pavo • 60 g de queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas de arándanos • 1 taza de sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g de queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pepino en rodajas
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de bistec de cerdo en salsa ranchera • ¼ de taza de lentejas • 3 tortillas de maíz horneadas o tostadas • 1 manzana • 2 tazas de verdura cocida 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopal relleno de queso • 3 tortillas de maíz • Ensalada de verduras • 2 tazas de papaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastel de verduras al gratín • ½ taza de arroz • ½ taza de frijoles de la olla • 3 tortillas de maíz horneadas o tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Ensalada rusa • 2 tortillas s de maíz horneadas o tostadas • ¼ de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 medallones de pollo en salsa roja • ½ taza de lentejas • ½ taza de espagueti • 3 tortillas de maíz horneadas o tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de carne asada • ½ taza de frijoles de la olla • 1 taza de jícama y rábanos • 3 tortillas de maíz
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • 1 toronja 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tunas 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ciruelas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur natural • 1 cda de cacahuetes 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de gelatina de agua
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de atún • 5 aceitunas o 1 cda de mayonesa • 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur natural • 3 cdas de granola • 5 pasitas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de coctel de frutas • 2 cdtas de miel de abeja 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan tostado integral • 3 cdtas de mantequilla • 1 taza de té 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de avena natural • 2 cdas de arándanos • Agua tibia 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 rollitos de jamón de pavo • 2 paquetes de Salmas • Té

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

Respeta 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)





- 1,700 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral • 3 cdas de queso crema • 240 ml de jugo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas de maíz • 90 g de queso oaxaca • 2 rebanadas de jamón de pavo • ½ taza de flor de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan tostado integral • 3 cdas de queso cottage • 2 cdtas de miel de abeja • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g de pollo deshebrado • 90 g de queso panela • 1 taza de lechuga • 2 cdas de cacahuetes naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos duros • 60 g de galletas saladas • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de leche light • 1 plátano • 2 cdtas de miel
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 guayabas 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de apio • 1 taza de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 duraznos 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan tostado • 2 cdas de queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mango 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 paquetes de Salmas • 60 g de queso panela
COMIDA 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de bistec de cerdo con verdolagas • ½ taza de arroz • ½ taza de frijoles refritos • 3 tortillas de maíz • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g pescado a la tártara • ½ taza de arroz • Ensalada verde • 4 tortillas de maíz horneadas o tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 180 g de pechuga asada • ½ taza de arroz • ½ taza de nopales • ½ taza de lechuga • ½ taza granos de elote • ½ taza de frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Tortitas de chícharo y queso panela • ½ taza de frijoles de la olla • ½ taza de arroz • 3 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g ceviche de pescado • 90 g de galletas saladas • 2 cdas de mayonesa • 1 taza de melón 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de crema de calabaza • 180 g de tinga de res • 4 tortillas de maíz horneadas o tostadas • ½ taza de frijoles de la olla
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas de cacahuetes 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 barra de granola de 90 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de arroz inflado 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 ciruelas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur de sabores
CENA 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de leche light • 5 galletas Marías • 60 g de queso oaxaca 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sobre de avena de sabor • 4 almendras o 2 nueces • 60 g de queso fresco bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de coctel de frutas • 2 cdas de granola 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frijoles de la olla • 1 rebanada de pan tostado • ¼ de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de calabaza • 90 g de queso panela • 1 paquete de Salmas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de melón, o papaya • 4 almendras o 2 nueces enteras • 30 g de queso fresco panela o requesón

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)





- 1,700 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos con 2 salchichas de pavo • 1 cdtá de aceite • 2 paquetes de Salmas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral • 90 g de pechuga de pollo • ½ taza de jitomate • 5 aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 nopales asados • 90 g de queso panela • 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas • 2 naranjas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos duros • 2 rebanadas de pan integral • 1 cda de mayonesa • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan tostado integral • 4 cdtas de mermelada • 240 ml de leche light 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas de harina integral • 60 g de jamón de pavo • 60 g de queso oaxaca • 240 ml de jugo de naranja natural • Verduras al gusto
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pepino 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 rollitos de jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahoria rallada • ½ taza de betabel 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sandía • 2 cdas de cacahuates naturales
COMIDA 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pechuga de pollo con espinacas • 2 tiras de tocino • ½ taza de garbanzos cocidos • 2 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de atún en agua • ½ taza de jitomate • ½ taza de cebolla • 2 cdas de mayonesa • 90 g de galletas saladas • 1 taza de sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • 120 g de carne asada • ½ taza de espagueti • Ensalada de espinacas y jitomate • ½ taza de frijoles de la olla • 3 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g de bistec de cerdo • 1 cdtá de aceite • ½ taza de habas verdes • 2 tortillas de maíz • ¼ de taza de lentejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de ensalada de atún - 120 g de atún en agua - ½ aguacate - Verduras al gusto • 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pieza de pollo • 1 cdtá de aceite • ½ taza de frijoles de la olla • Ensalada de verduras verdes • 3 tortillas de maíz
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de gelatina de agua • 3 nueces enteras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de betabel rallado 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 guayabas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tunas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de melón 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de papaya
CENA 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas • ¼ de aguacate • ¼ de taza de frijoles de la olla • 160 g de queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 2 cdas de queso cottage • 2 cdtas de miel de abeja 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sobre de avena de sabor • 240 ml de leche light • 1 cda de arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolillo integral sin migajón • 2 rebanadas de jamón de pavo • 90 g de queso panela • 1 cda de mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de cereal rico en fibra • 240 ml de leche light • 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 galletas Habaneras • 190 g de queso panela • Té

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)





- 1,700 calorías -

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de cereal rico en fibra • 240 ml de leche light • 2 cdas de arándanos • 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g de queso panela • 3 rebanadas de jamón de pavo • 2 tazas de verduras • 2 tortillas de maíz horneadas o tostada • 5 aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 cdas de avena natural • 240 ml de leche light • 3 cdtas de miel de abeja 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de melón o sandía • 240 ml de yogur light • 3 cdas de arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g de queso panela • 1 taza de espinacas • ½ taza de germen de trigo • 3 tortillas de maíz horneadas o tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de papaya • 2 tazas de melón • 2 cdtas de miel de abeja • 2 cdas de granola
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tunas 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas de pepitas
COMIDA 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de arroz • 5 salchichas de pavo a la mexicana • 1 cdtta de aceite • ½ taza de frijoles de la olla • 2 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de filete de pescado • 1 taza de nopales • ½ taza de zanahoria • 3 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de pasta • 3 huevos duros • 6 aceitunas • 60 g de queso panela • Verduras al gusto • 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de res a la mexicana • 1 cdtta de aceite • 2 tazas de verduras verdes • 3 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de pechuga asada • ½ taza de frijoles de la olla • 1 taza de jitomate • 1 taza de nopales • 3 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • 150 g de carne de res asada • ½ taza de lentejas • Ensalada de calabacitas con pimiento
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 toronja 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ciruelas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 barra de amaranto de 60 g 	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml gelatina de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tunas
CENA 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan tostado integral • 60 g de queso panela • 240 ml de jugo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Molletes <ul style="list-style-type: none"> - 1 bolillo integral sin migajón - ½ taza de frijoles de la olla - 3 rebanadas de jamón de pavo - Pico de gallo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de ensalada rusa • 2 paquetes de Salmas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolillo integral • 90 g de queso panela • 4 rebanadas de jamón de pavo • Jitomate y lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas de maíz • 60 g de queso panela • ½ taza de flor de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral • 4 rebanadas de jamón de pavo • ½ aguacate

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)





- 1,700 calorías -

1

2

3

4

5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral • 3 rebanadas de jamón de pavo • Queso panela • 1/3 de aguacate • 1 taza de melón 	<ul style="list-style-type: none"> • 2/3 de taza de avena natural • 1 taza de leche light • 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • Jitomate, cebolla y chile • 2 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas de maíz • Queso oaxaca • 2 rebanadas de jamón de pavo • Salsa pico de gallo • 1/3 de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • 3 rebanadas de jamón de pavo • 2 tortillas de maíz • 1 vaso de leche light 	<ul style="list-style-type: none"> • Molletes: - 1 bolillo integral sin migajón - Frijoles de la olla - Queso oaxaca - Salsa pico de gallo
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 14 cacahuates naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 rollitos de jamón de pavo • 5 galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • 125 ml de yogur natural y 1/2 taza de granola • 2 duraznos 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 naranjas en gajos • 125 ml de yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de melón • 6 cdas de queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 rebanadas de jamón de pavo • 1 toronja en gajos
COMIDA 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • 1/2 taza de frijoles • 1/2 taza de arroz • Pechuga de pollo a la plancha • Nopales a la mexicana • 1 tortilla de maíz horneada o tostada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de lentejas • 2 latas de atún en agua • Lechuga, jitomate y pepino • 1 tortilla de maíz horneada o tostada 	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de pollo con garbanzo • 150 g de carne de res asada • 1/2 papa hervida • 1 plato de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de champiñones • 3 tostadas de maíz • Pechuga de pollo deshebrada • Leguchuga y tomate • 1/3 de aguacate • Queso panela rallado • Frijoles de la olla 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nopales con cebolla • 1 taza de habas cocidas • 240 g de filete de pescado • Verduras cocidas • 2 tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de res • 1 plato de verduras al vapor • Pechuga de pollo en salsa verde • 1/2 taza de arroz • 1/2 papa al horno
COLACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 tazas de palomitas naturales • 1 taza de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • 1 barrita de alegría 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 guayabas • 1 naranja en gajos • 20 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano • 3 cdas de pepitas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 18 cacahuates enchilados • 2 tazas de pepino 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 puñito de arándanos • 20 almendras
CENA 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 latas de atún en agua • 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas • Verduras al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadillas: - 2 tortillas de maíz - Queso panela - 2 rebanadas de jamón de pavo • Verduras al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 sardinas en tomate • 2 tortillas de maíz horneadas o tostadas • Verduras al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 salchichas de pavo • Jitomate, cebolla y chile • 1 paquete de Salmas 	<ul style="list-style-type: none"> • 120 g de queso panela • Nopales asados • 1 tortilla de maíz horneada o tostada 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 barritas de surimi • Verduras al gusto • 1 cdt de aceite de oliva • 1 tortilla de maíz horneada o tostada

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)

