

Semana 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	3 panqueques con 1 cucharada de miel o mantequilla 1 taza de café con leche	2 sándwich con 1 hoja de lechuga, 1 cucharada de aderezo, 1 rebanada de jamón de pollo y queso y 1 vaso de jugo	2 panes medianos con frijoles licuados con queso rallado y 1 taza de café con leche (NO cremora)	2 baleadas (usar tortillas reales no de bolsa de supermercado) 1 taza de leche	3 catrachas y 1 taza de café con leche	2 tortillas con queso con 1 cucharada de frijoles licuados dentro 1 vaso de jugo	1 huevo, 1 taza de frijoles, ½ aguacate, 1 rebanada de queso y 2 tortillas
Merienda	1 fruta de temporada	1 vaso de licuado de leche con fruta	2 tazas de oatmeal	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	Licuado de leche con fruta	1 fruta de temporada
Almuerzo	1 pieza de pollo, 1 taza de arroz y 1 taza	¼ libra de bistec, 2 cucharones de pure de papa y 1 taza de ensalada 1 vaso de jugo de fruta real	2 tazas de tajadas, 1 taza de ensalada de repollo, media taza de chimol ½ filete de pescado 1 vaso de jugo	1 hamburguesa de pollo 100 gramos de papa frita 1 vaso de jugo	1 taza de pasta ¼ de pieza de pollo horneado 1 taza de ensalada	08 camarones medianos, 1 taza de pure de papa y 1 taza de ensalada de repollo	1 taza de carne mechada 1 taza de arroz 1 taza de ensalada
Merienda	1 yogurt	1 galleta y 1 vaso de jugo	1 fruta de temporada	2 tazas de palomitas de maíz	1 empaque de galletas de avena	2 tostadas de pan con 1 cucharada de jalea de fruta cada tostada	1 empanada y 1 vaso de jugo
Cena	1 taza de frijoles, 1 huevo estrellado, 1 rebanada de queso, 1/4 de aguacate 2 tortillas de maíz y 1 vaso de jugo	3 tostadas (con tortillas de maíz) de pollo	2 tazas de sopa de frijoles, con 1 huevo duro y medio aguacate 2 tortillas	1 huevo revuelto, 1 taza de frijoles, 1 rebanada de jamón de pollo (no pasar por aceite) y 1 rebanada de queso, 2 tortillas	4 tacos de pollo de tortilla de maíz y 1 taza de ensalada de repollo	2 gringas de pollo (usar pollo, queso, 2 cucharadas de chimol y ¼ de aguacate en cada tortilla de harina	4 -5 medallones de pollo, 1 taza de frijoles y medio aguacate 2 tortillas

Semana 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	2 baleadas con medio huevo revuelto dentro de cada una y ¼ de aguacate	1 taza de frijoles, 1 huevo, 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón de pollo y 2 tortillas	Tamal de pollo con 2 cucharadas de encurtido y 1 taza de café con leche (NO cremora)	1 huevo ranchero, 1 taza de frijoles licuados, 1/2 aguacate pequeño y 2 tortillas	3 catrachas y 1 taza de café con leche	1 taza de frijoles, 1 huevo, 1 rebanada de queso, ½ aguacate y 2 tortillas 1 vaso de jugo	3 panqueques con 1 cucharada de miel o mantequilla 1 taza de café con leche
Merienda	1 yogurt	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	Licuado de leche con fruta	1 fruta de temporada
Almuerzo	Medio filete de pescado empanizado, media taza de casamiento, ½ taza de tajadas y 1 taza ensalada de repollo	¼ de pollo horneado, 1 y media taza de pasta con salsa de tomate y 1 taza de ensalada 1 vaso de jugo de fruta real	80 gramos de carne de res asada, ½ taza de frijoles licuados, 1 rebanada de queso, 1/3 taza de chimol y ½ taza de ensalada de repollo	¼ de pollo ensalzado, 1 taza de arroz, media taza de ensalada de papa y 1 taza de ensalada verde y 1 vaso de jugo de fruta real	1 hamburguesa de res 100 gramos de papa frita 1 vaso de jugo	3 tostadas de pollo (servir con 2 cucharadas de pollo desmenuzado cada una, 1 cucharada de chimol, 1 cucharada de lechuga, 1 cucharada de aderezo de aguacate	2 tazas de arroz con pollo (usar vegetales enlatados y zanahoria en cubos), 1 taza de ensalada de repollo
Merienda	1 fruta de temporada	1 gelatina con 1 galleta de avena	2 tostadas de pollo	1 paquete de galletas de avena	1 pieza de pan de maíz con 1 taza de leche	2 tazas de palomitas de maíz	1 empanada y 1 vaso de jugo
Cena	Sopa de res, 2 tazas de caldo, 2 taza de verduras y 60 gramos de carne y 1 tortilla	3 tamalitos de elote, 2 cucharadas de mantequilla y ½ aguacate	2 tazas de sopa de frijoles, con 1 huevo duro y medio aguacate 2 tortillas	1 torta de res (2 cucharadas de carne, 2 cucharadas de chimol, 2 cucharadas de lechuga, 2 cucharadas de aderezo de aguacate)	1 taza de frijoles, 1 huevo, ½ aguacate y 1 rebanada de queso 1 tortilla	2 gringas de pollo (usar pollo, queso, 2 cucharadas de chimol y ¼ de aguacate en cada tortilla de harina	1 taza de fajitas de res, 1 taza de frijoles licuados, ½ aguacate y 2 tortillas

Semana 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 sándwich con 1 hoja de lechuga, 1 cucharada de aderezo, 1 rebanada de jamón de pollo y queso y 1 vaso de oatmeal	2 panes medianos con frijoles licuados con queso rallado y 1 taza de café con leche (NO cremora)	2 tamalitos de maíz con 1 cucharada de mantequilla y 1 rebanada de queso y taza de café con leche	1 huevo revuelto, 1 taza de frijoles frescos, 1 rebanada de jamón de pollo (no pasar por aceite) y 1 rebanada de queso, 2 tortillas	2 baleadas sencillas y 1 taza de café con leche	2 tortillas con queso con 1 cucharada de frijoles licuados dentro 1 vaso de jugo	1 huevo, 1 taza de frijoles, ½ aguacate, 1 rebanada de queso y 2 tortillas
Merienda	1 fruta de temporada	1 vaso de licuado de leche con fruta	1 taza de oatmeal	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	Licuado de leche con fruta	1 fruta de temporada
Almuerzo	3 tacos al pastor	1 chuleta horneada, 1 taza y media de pure de papa y 1 taza de ensalada 1 vaso de jugo de fruta real	2 tazas de tajadas, 1 taza de ensalada de repollo, media taza de chimol ½ filete de pescado 1 vaso de jugo	2 tortitas de res ensalzada, 1 taza de arroz y taza de ensalada y 2 tortillas 1 vaso de jugo	3 rebanadas de pizza y vaso de jugo	80 gramos de carne de res asada, 1 taza de frijoles licuados, 1 rebanada de queso, ¼ de aguacate y 2 tortillas	3 enchiladas
Merienda	1 yogurt	1 galleta y 1 vaso de jugo	1 fruta de temporada	1 sándwich de pollo	1 gelatina con frutas dentro	1 fruta de temporada	1 empanada y 1 vaso de jugo
Cena	1 taza de frijoles, 1 huevo estrellado, 1 rebanada de queso, 1/4 de aguacate 2 tortillas de maíz y 1 vaso de jugo	3 tostadas (con tortillas de maíz) de pollo	2 tazas de sopa de frijoles, con 1 huevo duro y medio aguacate 2 tortillas	¼ de pollo asado, 1 taza de tajadas, ½ taza de chimol, 1 cucharón de salsa y 2 cucharadas de queso rallado	4 tacos de pollo de tortilla de maíz y 1 taza de ensalada de repollo	Yuca con chicharrón, 1 taza de yuca, 1 taza de ensalada de repollo, 1/3 taza de encurtido y 1 chicharrón	¼ de pollo asado, 1 taza de frijoles licuados, 1 rebanada de queso, 1/3 taza de chimol, 2 tortillas

Semana 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	2 baleadas con medio huevo revuelto dentro de cada una y ¼ de aguacate	1 taza de frijoles, 1 huevo, 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón de pollo y 2 tortillas	3 panqueques con 1 cucharada de miel o mantequilla 1 taza de café con leche	1 huevo ranchero, 1 taza de frijoles licuados, 1/2 aguacate pequeño y 2 tortillas	1 taza de frijoles, 1 huevo, 1 rebanada de queso, ½ aguacate y 2 tortillas 1 vaso de juego	1 taza de oat meal 2 sándwich de pollo con 1 hoja de lechuga en medio	1 taza de frutas 2 tortillas con queso con 1 cucharada de frijoles en medio
Merienda	1 yogurt o gelatina con fruta	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	1 fruta de temporada	Licuado de fruta con leche
Almuerzo	3 pupusas de queso, 1 taza de ensalada de repollo y 1/3 taza de encurtido	¼ de pollo horneado, 1 y media taza de pasta con salsa de tomate y 1 taza de ensalada 1 vaso de jugo de fruta real	3 tostadas de pollo (servir con 2 cucharadas de pollo desmenuzado cada una, 1 cucharada de chimol, 1 cucharada de lechuga, 1 cucharada de aderezo de aguacate	Sopa de res, 2 tazas de caldo, 2 taza de verduras y 60 gramos de carne y 1 tortilla	¼ de pollo horneado con salsa barbacoa, 1 taza de arroz y 1 taza de ensalada y 1 rebanada de pan	80 gramos de carne de cerdo asada, ½ taza de frijoles licuados, 1 rebanada de queso, 1/3 taza de chimol y ½ taza de ensalada de repollo	Chuleta horneada 1 taza de tajadas 1 taza de ensalada de repollo y 1/3 taza de chimol
Merienda	1 fruta de temporada	1 gelatina con 1 galleta de avena	1 pieza de pan de elote y 1 taza de leche	1 paquete de galletas de avena	1 vaso de licuado de leche con fruta	2 tazas de palomitas de maíz	1 empanada y 1 vaso de jugo
Cena	1 taza de frijoles, 1 huevo, ½ aguacate y 1 rebanada de queso 1 tortilla	3 tamalitos de elote, 2 cucharadas de mantequilla y ½ aguacate	2 tazas de sopa de frijoles, con 1 huevo duro y medio aguacate 2 tortillas	1 torta de res (2 cucharadas de carne, 2 cucharadas de chimol, 2 cucharadas de lechuga, 2 cucharadas de aderezo de aguacate)	4 pastelitos de carne molida con 1 taza de ensalada de repollo y 1/3 taza de salsa de tomate	1 taza de fajitas de res, 1 taza de frijoles licuados, ½ aguacate y 2 tortillas	1 huevo ranchero, 1 taza de frijoles licuados, 1/2 aguacate pequeño y 2 tortillas

Doctora Ruth Ávila
Medicina, Gastronomía y Nutrición



Dra. Ruth Ávila