

	 DIA 1 	 DIA 2	 DIA 3	 DIA 4	 DIA 5	 DIA 6	 DIA 7
DESAYUNO 	1 taza papaya 3 c cotage light 2 claras mexicana 1/2 taza hongos 2 tortillas Tè ò cafè	Licudo light de fresa 1 sobre splenda 1 taza cereal con fibra 1 taza gelatina light 1 taza melòn Tè ò cafè	1 molletes integrales 1 c margarina sin sal 1/2 taza hongos 1/2 taza pico gallo 1 taza zarzamora Tè ò cafè	2 Rollitos de jamòn pechuga de pollo 1 taza acelgas cocidas 2 c ajonjolì tostado 2 Tostadas horneadas Tè ò cafè	2 Quesadillas de maiz 80 g panela light 1 taza champiòn y chayote 1/3 aguacate 1 taza gelatina light 2 duraznos chicos	1 taza de leche descremada 2 quesadillas con tortilla maiz 1 taza flor calabaza 1/2 taza pico gallo 1 taza gelatina light 1/2 vaso jugo naranja	1 plato mediano, carrusel de chayote,zanahoria,calabaza al vapor,30 g oaxaca ligh 2 rebanada pan negro en cuartos 1 taza gelatina light 1/2 taza jugo toronja
COLACION 	1 naranja en gajos 1 taza gelatina light	1 pera en fajitas 1/2 taza zanahoria rallada 10 pasitas	1 taza pepino,limòn 1 taza gelatina light 3 ciruelas rojas	2 tunas verdes rebanadas Jugo jitomate	1/3 taza aràndano seco 2 mitades nuez en trozox	1 1/2 kiwi en coronitas 2 espirales de jicama con limòn	3/4 taza yogurt light natural 2 c linaza picada
COMIDA 	Sopa morròn,apio 2 calabacitas rellenas con 80 g panela light 1 c Aceite olivo 2 tortillas maiz Agua jamaica	1/2 taza espagueti entomatado Mole de olla 90 g res 1 1/2 taza verduras mixtas 1/2 taza Habas al orègano 1 rebanada sandia Agua pepino	Sopa de nopal,poblano Enchialadas rojas 3 tortillas sin freir 75 g pollo desmenuzado lechuga,jitomate 40 g panela rallado 1/2 taza alubias 1 Naranja en cuartos Agua limòn	1/2 taza sopa lenteja,apio, morròn, zanahoria 90 g Filete pescado 1c margarina sin sal 7 zanahoria baby cocidas 1/2 taza ejotes al vapor 2 Tostadas horneadas Agua carambolo	Acelgas al vapor 1 Jitomate bola relleno 80 g molida pechuga pollo apio,cebolla, morròn 1 Tostada horneada con frijol machacado 1 rebanada piña tajin,limòn Infusiòn hojas naranja	1/2 taza arroz jardinera 90 g Fajitas de res con champiònnes, rajitas,cebolla 1 tortilla de maiz 1/2 taza habas habaneras 2 Tunas roja y verde en rodajas Agua de jitomate y limòn	2 molletes de chayote 3 c cotage light 120 g Atùn en agua con 3 tazas lechuga,apio,limòn 1/3 taza aràndano seco 2 mitades nuez picadas 6 galletas habaneras integrales Agua jamaica
COLACION 	3 guayabas en cuartos con 2 mitades nuez	1/2 taza bròcoli cocido 1 taza gelatina light	2 guayabas rellenas 1 yogurt light 2 mitades nuez picada	1 taza fajitas melòn verde y valenciano con germen de alfalfa	Barrita con menos de 90 calorías	Tronquitos de apio con fajitas de zanahoria,limòn y tajin 3 c cotage light	Malteda de leche descremada con hielo,vainilla,1 splenda
CENA 	3/4 taza yogurt light 1 manzana mediana 2 c amaranto 1 taza gelatina light 4 marías Tè ò cafè	Sandwich ligero 2 rebanadas pan 30 g atùn 1/2 taza espinaca jitomate, cebolla 1 taza gelatina light Tè ò cafè	Malteada vainilla 1 splenda 5 habaneras integrales 1 taza gelatina light Tè ò cafè	1 taza leche descremada 3/4 taza cereal sin azùcar 1 taza fresa en cuartos 1 taza gelatina light Tè ò cafè	3/4 taza yogurt light 1 taza frambuesa, blue berry carambolo 1 taza gelatina light 2 galletas de canela Tè ò cafè	1 taza de leche con cafè 1/3 pieza bisquet integral 1 c mermelada zarzamora light 1/2 plàtano tabasco Tè ò cafè	2 tazas de coctel frutas bolitas de papaya hawaiana, bolitas de melòn verde,cuartos fresa 1 galleta de avena,salvado Tè ò cafè