

SEMANA # 1

DESAYUNO

1° OPCION

- * UN VASO DE JUGO NATURAL DE NARANJA, TORONJA O LIMA
- * DOS CLARAS Y UNA YEMA DE HUEVO CON JAMON DE PAVO O A LA MEXICANA
- * 1 REBANADA DE PAN INTEGRAL

2° OPCION

- * 1 PLATO DE ALL BRAN O CORN FLAKES CON LECHE LIGTH CON SUSTITUTO DE AZUCAR
- * 1 DE LAS SIGUIENTES FRUTAS: PLATANO, MANZANA O PERA
- * CAFÉ O TE SIN AZUCAR

ENTRE COMIDAS

- UNA DE LAS SIGUIENTES FRUTAS: MANZANA, NARANJA, PERA, JICAMA O PEPINO

COMIDA

- * CALDO DE POLLO, RES O PESCADO SIN GRASA
- UN PLATO DE ENSALADA
- * UN PLATO ASADO O COCIDO DE RES, PAVO O PESCADO CON VERDURAS
- * GELATINA SIN AZUCAR
- * CAFÉ O TE
- * AGUA NATURAL O MINERAL

CENA

1° OPCION

- * TRES REBANADAS DE PAPAYA O MEDIO MELON CON QUESO FRESCO, COTTAGE O PAN-
LA
- * UNA MANZANA O PERA
- * UN CAFÉ O TE SIN AZUCAR

2° OPCION

- * DOS REBANADAS DE JAMON DE PAVO, QUESO FRESCO, COTTAGE O PANELA
- * UNA MANZANA O PERA
- * CAFÉ O TE SIN AZUCAR

SEMANA # 2

DESAYUNO

1° OPCION

- * UN SANDWICH CON PAN INTEGRAL, MAYONESA LIGTH Y UNA REBANADA DE JAMON DE PAVO CON LECHUGA
- * UN CAFÉ O TE SIN AZUCAR

2° OPCION

- * 1 PLATO DE ALL BRAN O SPECIAL K CON LECHE LIGTH

ENTRE COMIDAS

- UNA DE LAS SIGUIENTES FRUTAS: PEPINO O JICAMA CON LIMON

COMIDA

1° OPCION

- * UN PLATO DE SOPA DE VERDURAS O CONSOME DE POLLO
- * UN PLATO DE CARNE ASADA O PECHUGA ASADA CON ENSALADA VERDE

2° OPCION

- * POLLO O PESCADO EN CALDO DE VERDURAS

3 OPCION

- * UN PLATO DE SOPA DE VERDURAS O CONSOME DE POLLO
- * ATUN EN AGUA CON ENSALADA

CENA

1° OPCION

- * FRUTA AL GUSTO CON QUESO COTTAGE
- * UNA GELATINA LIGTH
- * AGUA, TE O CAFÉ SIN AZUCAR

2° OPCION

- * UN PLATO DE BRAN FLAKES O SPECIAL K CON LECHE LIGTH
- * UNA GELATINA LIGTH

SEMANA # 3

DESAYUNO

- * UNA ENSALADA DE FRUTA (PAPAYA, MELON O PERA)
- * UNA TAZA DE YOGURT DESCREMADO
- * UNA TAZA DE CAFÉ AMERICANO

ENTRE COMIDAS

- JICAMA CON LIMON Y CHILE

COMIDA

1° OPCION

- * UN PLATO DE SOPA DE VERDURAS O CONSOME DE POLLO
- * MEDIA PECHUGA ASADA O CARNE ASADA CON NOPALES
- * UNAGELATINA BAJA EN CALORIAS
- * AGUA

CENA

1° OPCION

- * BISQUE CON MARGARINA Y MERMELADA
- * UNA TAZA DE CAFÉ CON LECHE LIGTH
- * UNA DE LAS SIGUIENTES FRUTAS PERA, MANZANA O PLATANO

SEMANA # 4

DESAYUNO

OPCION # 1

- * UN VASO DE JUGO
- * PAPAYA Y MANZANA CON YOGURT NATURAL
- * CAFÉ O TE

OPCION # 2

- * UN VASO DE JUGO
- * MEDIO SANDWICH DE JAMON DE PAVO Y QUESO PANELA
- * UNA MANZANA
- * CAFÉ O TE

COMIDA

- * CONSOME O SOPA DE VERDURAS
- * PECHUGA DE POLLO SIN PIEL , CARNE DE RES, ATUN, PESCADO SE PODRAN PREPARAR A EL GUSTO (EXCEPTO EMPANISADO) CON VERDURAS
- * AGUA DE JAMAICA, LIMON O NATURAL

CENA

OPCION # 1

- * ENSALADA DE ATUN EN AGUA CON 3 GALLETAS HABANERAS
- * CAFÉ O TE

OPCION # 2

- * DOS ROLLOS DE JAMON DE PAVO CON QUESO PANELA
- * CAFÉ O TE

SEMANA # 5

DESAYUNO

OPCION # 1

- * UN JUGO DE TORONJA O NARANJA
- * PAPAYA O MELON CON YOGURTH

OPCION # 2

- * CEREAL SPECIAL K O ALL BRAN
- * CAFÉ O TE

COMIDA

OPCION # 1

- * UN PLATO DE SOPA DE VERDURAS O CONSOME DE POLLO
- * UN PLATO DE CARNE ASADA O PECHUGA ASADA CON ENSALADA VERDE
- * AGUA DE JAMAICA

OPCION # 2

- * UN PLATO DE SOPA DE VERDURAS O CONSOME DE POLLO
- * ATUN EN AGUA CON ENSALADA
- * AGUA DE JAMAICA

CENA

OPCION # 1

SEMANA # 6

DESAYUNO

*YOGURT

- * UNA FRUTA (MANZANA, MELON O PAPAYA

ENTRE COMIDAS

- JICAMA CON LIMON Y CHILE O PEPINO

COMIDA

OPCION # 1

- * CANRNE O PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE PAPINO CON JICAMA

- * UNA TORTILLA

- * UNA FRUTA

OPCION # 2

- * PESACADOAL GUSTO (EXCEPTO FRITO O EMPANIZADO) O ATUN EN AGUA

- * ENSALADA D EPEPINO CON JICAMA

- * UNA TORTILLA

- * UNA FRUTA

CENA

- * DOS SALCHICHAS

- * DOS ROLLOS DE JAMON

- * AGUA JAMAICA O NATURAL