



*NANCY DELGADO*

Estilo de Vida Saludable y Nutrición



# *Menu Semanal*

DESAYUNOS  
COMIDAS  
CENAS  
COLACIONES



POR PARTIDA DOBLE

## Domingo

### Desayuno

#### Sandwich jamon

Pan multigrano Oroweat , 86 g , 2 unidades comerciales  
Mayonesa , 6 g , 1 cucharadita  
Jamón de pavo , 42 g , 2 rebanadas  
Lechuga, cos o romana , 68 g , 1 ½ tazas  
Cebolla picada , 20 g , 4 cucharadas  
Jitomate bola , 30 g

#### Aguacate

Aguacate , 25.84 g , ¼ pieza

#### Manzana roja

Manzana , 106 g , 1 pieza

#### Café negro o té

Agua , 240 ml , 1 taza  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

### Colación

#### Naranja

Naranja , 60 g , ½ pieza

#### Jícama con pepino

Pepino pelado , 50 g , ½ taza  
Jícama , 40 g , ½ taza

## Lunes

### Desayuno

#### Té al gusto

Agua , 300 ml

#### Quesadilla de maiz

Tortilla de maíz , 60 g , 2 piezas  
Queso Panela Lala Light , 60 g , 2 rebanadas  
Nopales cocidos , 74.5 g , ½ taza

#### Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

### Colación

#### Manzana roja

Manzana , 106 g , 1 pieza

#### Almendras

Almendras , 8 g , 8 piezas

### Al despertar

#### Agua

Agua , 300 ml

### Comida

#### Agua de jamaica

Agua de jamaica , 300 ml  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

#### Tacos de bistec

Bistec de res , 120 g  
Tortilla de maíz , 120 g , 4 piezas  
Cebolla , 10 g , 2 cucharadas  
Cilantro , 10 g , 2 cucharadas  
Aceite de aguacate , 10 ml , 2 cucharaditas

#### Frijoles recién cocidos con pico de gal

Frijoles cocidos, sin grasa , 172 g , 1 taza  
Aceite de aguacate , 5 ml , 1 cucharadita  
Chile jalapeño , 10 g  
Jitomate guaje o guajito , 50 g  
Cebolla picada , 15 g , 3 cucharadas  
Queso panela , 60 g , 1 ½ rebanadas  
Cilantro , 5 g , 0.1 taza

### Al despertar

#### Agua

Agua , 300 ml

### Comida

#### Agua de limón

Agua , 300 ml  
Jugo de limón , 10 ml , 1 pieza  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

#### Enchiladas de requeson

Tortilla de maíz , 60 g , 2 piezas  
Requesón, bajo en grasa (2%) , 100 g  
Crema agria reducida en grasa , 14 ml , 1 cucharada  
Cebolla blanca , 13 g  
Chile guajillo , 10 g , 1 unidad  
Chile serrano , 10 g  
Ajo , 1 g , ¼ cucharadita  
Cilantro , 1 g ,  
Aceite de aguacate , 10 ml , 2 cucharaditas

#### Arrachera de res

### Colación

#### Ensalada de frutas

Fresas , 44 g , 3 piezas  
Kiwi , 88 g , 1 pieza  
Arándano o blueberries , 37.5 g , ¼ taza

#### Almendras

Almendras , 7 g , 7 piezas

### Cena

#### Cereal casero con fruta

Frutos rojos , 130 g  
Avena cruda en hojuelas , 50 g , ⅔ taza  
Almendra , 15 g  
Leche de almendras , 240 ml , 1 taza  
Chia , 14 g , 2 cucharadas

### Colación

#### Jícama con pepino

Pepino pelado , 100 g , 1 taza  
Jícama , 80 g , 1 taza

### Cena

#### Fresa

Fresa , 40 g , 3 piezas

#### Té al gusto

Agua , 300 ml

#### Ensalada de pasta fría

Pepino, con cáscara , 100 g , 1 taza  
Pimiento morron fresco , 38 g , ½ taza  
Tomate Cherry , 40 g  
Aceitunas , 24 g , 4 piezas  
Espagueti cocido , 140.3 g , 1 taza  
Aderezo casero , 14 g , 1 cucharada  
Fajita de pollo , 150 g

Arrachera de res , 150 g  
Aguacate , 51.67 g , ½ pieza  
Totopos de maíz , 11 g , ½ pieza  
Tomate , 30 g , 3 rebanadas  
Cebolla , 15 g , 3 cucharadas

**Frijoles guisados molidos o machacados**  
Frijoles cocidos, sin grasa , 86 g , ½ taza  
Cebolla picada , 15 g , 3 cucharadas  
Ajo , 2 g , ½ cucharadita  
Aceite de aguacate , 10 ml , 2 cucharaditas

#### Al despertar

**Agua**  
Agua , 300 ml

#### Comida

**Agua mineral con limon**  
Agua mineral , 200 ml  
Limón con cáscara , 25 g , ½ taza

**Pechuga de pollo con lechuga**  
Pechuga de pollo , 200 g  
Lechuga , 43.75 g , 1 taza  
Tomate , 10 g , 1 rebanada

**Rajas con elote**  
Calabacita criolla , 100 g , 1.1 piezas  
Chile poblano , 100 g  
Cebolla blanca , 40 g  
Elote cocido , 100 g , ½ taza  
Queso panela , 80 g , 2 rebanadas

**Tostada Sanísimo**  
Sanissimo (Tostada horneada) , 24 g , 2 piezas

#### Al despertar

**Agua**  
Agua , 300 ml

#### Comida

**Filete de pescado a la plancha**  
Filete de pescado , 140 g  
Aceite de oliva , 5 ml , 1 cucharadita

**Ensalada con queso panela**  
Lechuga , 90 g , 2 tazas  
Tomate, media pieza , 50 g , 5 rebanadas  
Queso panela , 20 g , 1 rebanada  
Aceituna , 18 g , 6 piezas  
Aceite de oliva , 5 ml , 1 cucharadita  
Zumo de limón , 5 ml ,  
Sal de mar , 0.5 g , 0.1 cucharadita

### Martes

#### Desayuno

**Café Americano**  
Café preparado con agua , 250 ml , 1 taza  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

**Sandwich de aguacate con espinaca**  
Thins Bimbo o cero cero Bimbo , 43 g , 1 pieza  
Aguacate , 30 g , ⅓ pieza  
Queso Panela , 50 g , 1 ⅔ rebanadas  
Espinaca, cruda , 10 g , ⅓ taza  
Jamón, extra magro , 40 g , 2 rebanadas

**Jugo verde con manzana**  
Agua , 200 ml  
Manzana con piel , 50 g , ½ pieza  
Pepino, con cáscara , 20 g , ½ taza  
Espinaca, cruda , 15 g , ¼ taza  
Jugo de limón natural , 10 ml , 0.1 taza

#### Colación

**Almendras**  
Almendras , 5 g , 5 piezas

**Kiwi con yogurth**  
Yogurt griego, alto en proteína , 100 ml , ½ taza  
Kiwi , 76 g , 1 pieza  
Granola Artesanal , 30 g , ⅓ unidad

### Miércoles

#### Desayuno

**Licudo de manzana y avena**  
Agua , 300 ml  
Manzana con piel , 53 g , ½ pieza  
Avena cruda en hojuelas , 10 g , 0.1 taza  
Semillas de chía o linaza , 10 g , 2 cucharaditas

**Huevos y pan con aguacate**  
Pan integral , 70 g , 2 piezas  
Huevo estrellado , 92 g , 2 piezas  
Aguacate , 40 g , ½ pieza  
Aceite de aguacate , 5 ml , 1 cucharadita

**Café negro**  
Café pasado , 240 ml , 1 taza  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

**Blueberries o arándanos**  
Blueberries , 50 g

#### Colación

**Almendras**  
Almendras , 8 g , 8 piezas

**Manzana roja**  
Manzana , 106 g , 1 pieza

#### Colación

**Papaya con melón**  
Papaya , 70 g , ½ taza  
Mango , 90 g , 1 taza  
Grano de amaranto, cocido , 15 g , 0.1 taza

**Nuez**  
Nuez , 7.14 g , 5

#### Cena

**Té de Canela**  
Té de Canela , 250 ml , 1 taza

**Tostadas de huevo con frijoles**  
Huevo entero frito , 92 g , 2 piezas  
Frijoles refritos, enlatados , 75 g , ⅓ taza  
Aguacate , 32.77 g , ½ pieza  
Tomate rojo , 52 g , 5 ⅓ rebanadas  
Espinaca, cruda , 30 g , ½ taza  
Tostadas sanissimo , 17.6 g , 2 unidades  
Aceite de aguacate , 5 ml , 1 cucharadita

#### Colación

**Kiwi**  
Kiwi , 103.64 g , 1 pieza

**Agua de limón con chia**  
Agua , 300 ml  
Jugo de limón , 10 ml , 1 pieza  
Chia , 5 g , 1 cucharadita  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

#### Cena

**pasta con pollo**  
Pasta de preferencia integral , 150 g  
Pollo, pechuga asada , 150 g  
Tomate rojo , 40 g , 4 rebanadas  
Pimiento rojo y verde , 20 g , ⅓ taza  
Cebolla blanca , 20 g  
Aceite de oliva , 10 ml , 2 cucharaditas

**Té verde**  
Agua , 220 ml

**Ensalada de aguacate con queso y pepino**  
Queso Panela Lala Light , 60 g , 2 rebanadas

Pimienta negra (especia) , 0.5 g , 0.1 cucharadita

### Arroz con vegetales

Arroz cocido , 140 g , ¾ taza

Elote , 20 g , ¼ taza

Chícharo , 20 g , 0.1 taza

Zanahoria , 20 g , ¼ taza

### Agua de pepino con limon

Agua , 200 ml

Pepino, pelado , 30 g , ½ taza

Zumo de limón , 10 ml ,

Stevia Orgánica Líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

#### Al despertar

### Agua

Agua , 300 ml

#### Comida

### Tortilla de maíz

Tortilla , 66 g , 3 piezas

### Lenteja cocida con pico de gallo

Lenteja cocida , 270 g , 1 ½ tazas

Queso panela , 50 g , 1 ¼ rebanadas

### Pico de gallo

Tomate rojo , 30 g , 3 rebanadas

Cebolla picada , 20 g , 4 cucharadas

Chile serrano , 10 g

Cilantro , 10 g , ½ taza

### Agua de Piña con menta y chía

Agua , 210 ml

Piña cualquier variedad , 30 g , ½ taza

Semillas de chía , 5 g , 1 cucharadita

Menta , 1 g , ½ cucharadita

Stevia Orgánica Líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

#### Al despertar

### Agua

Agua , 300 ml

#### Comida

### Sopa de verduras

Agua , 300 ml

Calabaza cruda , 30 g , ½ pieza

Repollo, crudo , 20 g

Zanahoria , 40 g , ½ taza

Cebolla picada , 10 g , 2 cucharadas

Cilantro , 5 g , 0.1 taza

Chayote , 60 g , ½ taza

## Jueves

#### Desayuno

### Tortilla de maíz

Tortilla , 44 g , 2 piezas

### Machaca con huevo

Carne de res seca , 50 g

Jugo de tomate , 50 ml

Cebolla blanca , 15 g

Chile jalapeño , 15 g

Cilantro , 5 g , 0.1 taza

Aceite de aguacate , 10 ml , 2 cucharaditas

Huevo entero fresco , 100 g , 2 piezas

### Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

### Café negro

Agua , 240 ml , 1 taza

Stevia Orgánica Líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

#### Colación 2

### Jícama con pepino

Pepino pelado , 50 g , ½ taza

Jícama , 40 g , ½ taza

### Almendras

Almendras , 10 g , 10 piezas

## Viernes

#### Desayuno

### Chilaquiles rojos con pollo y queso

Pollo, pechuga asada , 60 g

Totopos horneados, sin sal , 75 g , 75 unidades

Salsa chipotle o de tomate , 40 g , 2 ¾ cucharadas

Queso Panela Lala Light , 60 g , 2 rebanadas

Crema agria reducida en grasa , 14 ml , 1 cucharada

### Frijoles guisados molidos o machacados

Frijoles cocidos, sin grasa , 86 g , ½ taza

Cebolla picada , 10 g , 2 cucharadas

Ajo , 2 g , ½ cucharadita

Aceite de aguacate , 5 ml , 1 cucharadita

### Té de Frutos rojos

Agua , 200 ml

### Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

#### Colación

### Licudo manzana y avena

Leche de almendras , 240 ml , 1 taza

Manzana con piel , 106 g , 1 pieza

Avena cruda , 10 g , ¼ taza

Granola Artesanal , 15 g , ½ unidad

Pepino, pelado , 100 g , ¾ taza

Aguacate , 46.5 g , ½ pieza

#### Colación 1

### Manzana roja

Manzana , 106 g , 1 pieza

### Yogur natural Griego (yoplait)

Yogurt Griego Yoplait , 145 ml , 1 pieza

Monke Alulosa Stevia , 2.5 g , ½ cucharadita

Nuez , 5 g , 1 ¾ piezas

#### Cena

### Tacos de arrachera

Arrachera de res asada , 90 g , 3 piezas

Tortilla de maíz , 90 g , 3 piezas

Cebolla picada , 20 g , 4 cucharadas

Cilantro , 1 g ,

### Guacamole

Aguacate , 34 g , ½ pieza

Tomate , 10 g , 1 rebanada

Cebolla , 10 g , 2 cucharadas

#### colación

### Pepino con limón y chile de arbol molid

Pepino, pelado , 180 g , 1 taza

Zumo de limón , 5 ml ,

Chile seco de arbol , 1 g

### Cacahuates

Cacahuates , 20 g , 20 piezas

#### Cena

### Licudo de zarzamora con yogurt

Yogurt natural de leche descremada , 115 ml

Zarzamora o cualquier otra fruta , 40 g

Granola artesanal , 28 g , 4 cucharadas

Agua , 100 ml

### Sándwich de atún

Atún en agua, drenado , 90 ml , 1 lata

Aguacate , 50 g , ½ pieza

## Ensalada con queso panela

Lechuga, 90 g , 2 tazas  
Tomate, media pieza , 50 g , 5 rebanadas  
Queso panela, , 20 g , 1 rebanada  
Aceite de oliva, , 10 ml , 2 cucharaditas  
Aceituna , 10 g

## Salmas horneadas

Salmas Horneadas , 12 g , 2 piezas

## Agua de jamaica

Agua de jamaica , 600 ml  
Stevia Orgánica líquida Holi , 2.5 g , ½ cucharadita

## Filete de pescado a la plancha

Filete de pescado , 150 g

Lechuga , 12.5 g , ¼ taza  
Mayonesa , 6 g , 1 cucharadita  
Pan integral , 70 g , 2 piezas

## Sábado

### Al despertar

#### Agua

Agua , 300 ml

### Desayuno

#### Sándwich de jamón con aguacate

Pan de centeno , 60 g , 2 piezas  
Pechuga de pavo , 42 g , 2 rebanadas  
Aguacate , 40 g , ½ pieza  
Mayonesa , 5 g , 1 cucharadita

#### Café negro

Café preparado con agua , 250 ml , 1 taza

### Colación

#### Licudo de fresa

Fresas , 75 g , 6 piezas  
Leche de coco , 250 ml , 1 taza

### Comida

#### Milanesa de res a la mexicana

Milanesa de res , 200 g , 2 ½ rebanadas  
Tomate rojo , 90 g , 9 rebanadas  
Cebolla picada , 50 g , 10 cucharadas  
Cilantro , 5 g , 0.1 taza  
Chile serrano , 5 g

#### Arroz blanco cocido

Arroz , 200 g , 1 taza

#### Tostadas Sanissimo

Tostadas Sanissimo , 48 g , 4 piezas

#### Aguacate

Aguacate , 25 g , ¼ pieza

#### Agua de Piña con menta y chía

Agua , 210 ml  
Piña cualquier variedad , 30 g , ½ taza  
Semillas de chia , 5 g , 1 cucharadita  
Menta , 1 g , ½ cucharadita

### Colación

#### Plátano

Plátano , 108 g , 1 pieza  
Mora , 38.75 g , ¼ taza  
Granola Artesanal , 30 g , ⅓ unidad

#### Yogur natural Griego

Yogurt griego sin azúcar añadida , 145 ml , 1 pieza

### Cena

#### Atún con tomate, cebolla y aguacate

Atún , 180 g , 2 latas  
Tomate , 90 g , 9 rebanadas  
Cebolla , 25 g , 5 cucharadas  
Aguacate , 50 g , ⅔ pieza

#### Galletas Salmas

Galletas Salmas , 30 g , 5 piezas

#### Agua de pepino con limon

Agua , 200 ml  
Pepino, pelado , 30 g , ½ taza  
Zumo de limón , 10 ml ,  
Stevia (endulzante) , 1 g , 1 pieza