

Ejemplo de un Plan de Comidas

	 Desayuno	 Almuerzo	 Cena	 Bocadillos (cualquier hora del día)
lunes	chilaquiles fruta leche	torta y verduras fruta leche	enchiladas de pollo arroz con verduras ensalada	crema de cacahuete y apio
martes	cereal con fresas leche jugo de naranja	chilaquiles* fruta leche <i>*lo que sobra del desayuno de lunes</i>	burrito de carne arroz frijoles ensalada agua de frutas	jicama con chile, queso fresco, y limón
miércoles	molletes jugo	pozole salsa tortillas leche	pescado a la veracruzana elote arroz fruta	½ quesadilla salsa
jueves	licuado de leche pan dulce	sopa de fideo fruta leche	tacos salsa guacamole zanahorias y jalapeños fruta	pepino con chile y limón
viernes	quesadilla fruta	ensalada de nopales tortillas fruta leche	chiles rellenos frijoles arroz ensalada agua de frutas	cacahuates con chile y limón
sábado	rajas con huevos y papas jugo	torta salsa ensalada leche	caldo de res tortillas fruta	½ mollete
domingo	pancakes de plátano jamón jugo chocolate caliente	picadillo con verduras tortillas fruta	chuletas de puerco con chile y papas coliflor ensalada flan	caldo de res* tortilla <i>*lo que sobra de la cena de sábado</i>