

## Lunes

### Desayuno



## Huevo con papas a la mexicana

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

## Lunes

### Snack 1



## Barrita de cereal y almendras

#### Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Lunes

### Comida



## Ensalada con pollo a la plancha

#### Ingredientes

- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

#### Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Lunes	Galletas y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 5 pieza de Galletas María</li><li>1 10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar las galletas con almendras.</li></ol>

Lunes	Pasta con carne molida
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Verduras</li><li>1 2/3 taza de Pasta</li><li>1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva</li><li>1 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida</li><li>1 4 pieza de Aceitunas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.</li><li>2. Servir sobre la pasta.</li></ol>

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 pieza de Papa cocida</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1 1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la papa en cubitos.</li><li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>4. Acompañamos con frijoles .</li></ol>

## Martes

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Pescado al horno

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Verduras al vapor
- 1 5 cucharada sopera de Crema light
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 240 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

## Martes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

## Martes

## Sándwich de huevo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Miércoles

## Licudo de fresa con almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

#### Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

## Miércoles

## Salchicha, queso panela y tomate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

## Miércoles

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Miércoles

## Cereal con leche

### Cena



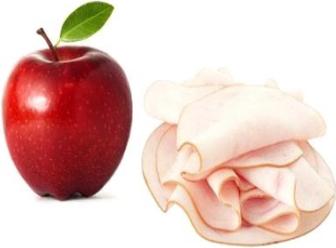
#### Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Jueves	Quesadillas con claras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Espinacas</li><li>3/4 pieza de Jitomate</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar las claras al gusto.</li><li>Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.</li></ol>

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Jueves	Ensalada de carne picada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>2 taza de Uvas</li><li>3 tazas de Lechuga</li><li>3 tazas de Totopos</li><li>125 gramos de Carne molida extra magra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.</li><li>combinar la ensalada con los totopos.</li><li>Postre: Uvas.</li></ol>



## Viernes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Viernes

## ensalada César

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1/4 de taza de elote desgranado
- 1 cucharada sopera de aderezo César
- 1 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

- Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.
- Cortar los vegetales.
- Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.
- Postre: Una pera.

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

- Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
- Agregar almendras picadas o enteras.

## Viernes

## Pan con queso y huevo estrellado

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

## Sábado

## Tacos de claras de huevo con acelgas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

- lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
- Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
- Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Sábado

## Uvas congeladas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li><li>1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li>2. Acompañar con galletas integrales.</li><li>3. Postre: 1 manzana.</li></ol>

Sábado	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li><li>1 1 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 14 pieza de Cacahuete natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Sábado	Taquitos de frijol
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Frijol molido</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 3 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1/2 de pieza de Toronja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar los tacos con los ingredientes.</li></ol>

Domingo	Queso panela guisado								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 373 1510 508"><tr><td data-bbox="630 373 889 424">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="896 373 1156 424">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1237 373 1510 424">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 889 508">1 60 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="896 457 1156 508">1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1237 457 1510 508">1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 562 1510 659" style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li><li>2. Dejar hervir.</li><li>3. Acompañar con tortilla y guacamole.</li></ol>			1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 cucharadas sopera de Guacamole							
1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada							

Domingo	Galletas, manzana y almendras					
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 1003 1429 1054"><tr><td data-bbox="630 1003 889 1054">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="896 1003 1156 1054">1 1 1/2 piezas de Galletas María</td><td data-bbox="1237 1003 1429 1054">1 10 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1108 1068 1134" style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>			1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra				

Domingo	Pollo con pimientos											
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 1449 1510 1642"><tr><td data-bbox="630 1449 889 1499">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="896 1449 1156 1499">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1237 1449 1510 1499">1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="630 1507 889 1558">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td data-bbox="896 1507 1156 1558">1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td data-bbox="1237 1507 1510 1558">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="630 1591 889 1642">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="896 1591 1156 1642">1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1696 1344 1793" style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li><li>2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li>3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li>4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.</li></ol>			1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate										
1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite										
1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel											

## Domingo

### Snack 2



## Naranjas y almendras

#### Ingredientes

- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Domingo

### Cena



## Tacos de panela con verduras

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.