

| Lunes                                                                             | Huevo montado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 cucharadas de servir de Frijol molido</li> <li>1 pieza de Tostadas de nopal</li> <li>1 pieza de Huevo entero fresco</li> <li>1 pieza de Jitomate</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.</li> <li>Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.</li> <li>Acompañar con salsa casera.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Yogurt con chocolate y fresas                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cocoa sin azúcar al gusto</li> <li>60 mililitros de Yogurt griego</li> <li>6 piezas de Almendras</li> <li>8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Pollo con pimientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Ejotes</li> <li>1 pieza de Pimiento rojo chico</li> <li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> <li>1/2 pieza de Aguacate</li> <li>1 taza de Arroz</li> <li>1 pieza de Pimiento amarillo chico</li> <li>11/2 cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li> <li>En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li> <li>En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li> <li>Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Galletas, manzana y almendras

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Tacos mexicanos

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Nopales con claras

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla
- 160 gramos de Filete de pescado
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

#### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 3/4 taza de Piña picada
- 3/4 taza de Yogurt light
- 3 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

## Martes

### Cena



## Omelette con queso

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

## Miércoles

### Desayuno



## Taquitos de camarón y queso

### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de guayaba
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de camarón fresco

### Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

## Miércoles

### Snack 1



## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Miércoles

### Comida



## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 10 piezas de Almendra
- 1/2 de pieza de Manzana

### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Miércoles

### Snack 2



## Rice cake con fresa y cacahuete

### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Miércoles

### Cena



## Pan tostado con jamón

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

| Jueves                                                                            | Tostadas con nopalitos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li> <li>1 taza de Nopal cocido</li> <li>1 pieza de Jitomate</li> <li>30 gramos de Queso fresco</li> <li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.</li> <li>2) Servir en tostadas con queso encima.</li> </ol> |  |  |

| Jueves                                                                             | Entomatadas de queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li> <li>6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li> <li>80 gramos de queso panela o queso fresco</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li> <li>2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li> <li>3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li> <li>4. Acompañar con aguacate.</li> </ol> |  |  |

| Viernes                                                                             | Tortitas de espinacas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 pieza de Huevo</li> <li>1 taza de Fruta</li> <li>2 taza de Espinacas</li> <li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li> <li>40 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.</li> <li>2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.</li> <li>3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li> <li>4. Comer la fruta como postre.</li> </ol> |  |  |

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 1/4 taza de Pepino
- 1 6 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 45 gramos de queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Arándanos, almendras y jícama

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta picada
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

#### Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Comer fruta como postre.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

## Domingo

### Desayuno



## Toast de champiñón con queso vegano

### Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Domingo

### Snack 1



## Plátano con crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 6 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Domingo

### Comida



## Alambre Tradicional

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Platano
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Platano.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa de tomate con ajo al gusto
- 1 Comino al gusto
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Lentejas cocidas
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.
2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.