



Lunes	Licuada de papaya con avena
Desayuno	
imgloto	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Leche light o vegetal</li> <li>  1 taza de Papaya</li> <li>  1 cucharada sopera de Avena</li> <li>  3 pieza de Almendras</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li> </ol>

Lunes	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Salchicha de pavo</li> <li>  1/2 pieza de manzana</li> <li>  4 piezas de Tomate cherry</li> <li>  20 gramos de Queso panela</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.</li> <li>2. Acompañar con manzana.</li> </ol>

Lunes	Pescado al horno
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 taza de Arroz</li> <li>  1/2 taza Cebolla rebanada</li> <li>  1 pieza de Calabacita</li> <li>  1 taza de Verduras al vapor</li> <li>  5 cucharada sopera de Crema light</li> <li>  30 gramos de Queso Oaxaca light</li> <li>  180 gramos de Filete de pescado</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li> <li>2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li> <li>3. Hornear por 30 minutos a 180°.</li> <li>4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li> </ol>



Lunes	Paleta de yogurth con granola								
Snack 2     imglogo	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Canela molida y vainilla al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Leche de almendra</td> <td style="width: 33%;">1 1 cucharada cafetera de Granola</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Almendra triturada</td> <td>1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li> <li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li> </ol>			1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	1 1 pieza de Almendra triturada	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola							
1 1 pieza de Almendra triturada	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar								

Lunes	Papitas con morrón								
Cena  	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento verde chico</td> <td>1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.</li> <li>2. Acompañar con aguacate.</li> </ol>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Pimiento verde chico	1 2 rebanada de Jamón de pavo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 pieza de Papa							
1 1 pieza de Pimiento verde chico	1 2 rebanada de Jamón de pavo								

Martes	Sándwich de ensalada de pollo								
Desayuno  	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de mezcla de verduras</td> <td style="width: 33%;">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td style="width: 33%;">1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</td> </tr> <tr> <td>1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li> <li>2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li> <li>3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li> </ol>			1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada		
1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías							
1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada									





Martes	Omelette con queso		
Cena			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas
	1 2 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
	<b>Procedimiento</b>		
	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.		

Miércoles	Huevo montado		
Desayuno			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 1 pieza de Jitomate	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. 3. Acompañar con salsa casera.		

Miércoles	Paleta de yogurth con granola		
Snack 1			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola
	1 1 pieza de Almendra triturada	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.		





Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 taza de Queso cottage light</li> <li>1 3/4 taza de Melón</li> <li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li> <li>1 10 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li> <li>2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li> </ol>

Jueves	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Calabaza</li> <li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1 35 gramos de Queso panela</li> <li>1 3 pieza de Habaneras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.</li> <li>2. Acompañar con galletas habaneras.</li> </ol>

Jueves	Ensalada de coditos
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li> <li>1 1 1/4 de taza de Pasta de codito</li> <li>1 4 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li>1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</li> <li>1 40 gramos de Queso panela</li> <li>1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>



Jueves	Pan con alfalfa
<p data-bbox="289 296 399 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 318 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="597 405 708 426"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 430 1520 562" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 430 911 478">  1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li data-bbox="964 430 1230 478">  1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li><li data-bbox="1284 430 1520 478">  1 1/2 taza de Germen de alfalfa</li><li data-bbox="634 512 867 562">  30 gramos de Queso panela</li></ul> <p data-bbox="597 594 727 615"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 617 1365 638" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 617 1365 638">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li></ol>

Jueves	Cereal con fresas y huevo revuelto
<p data-bbox="306 846 380 877">Cena</p> <p data-bbox="120 919 147 951"></p>	<p data-bbox="597 940 708 961"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 966 1479 1098" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 966 867 1014">  1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li data-bbox="964 966 1196 1014">  1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li data-bbox="1284 966 1479 1014">  3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li data-bbox="634 1050 899 1098">  1 pieza de Huevo entero fresco</li><li data-bbox="964 1050 1175 1098">  1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p data-bbox="597 1129 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1152 1049 1201" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 1049 1173">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li data-bbox="597 1176 935 1201">2) Acompañar con huevo revuelto.</li></ol>



Viernes	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	
 imglogo	<b>Ingredientes</b> 1 2 piezas de Galletas marías 1 5 piezas de Almendras 1 50 gramos de Yogurt griego
	<b>Procedimiento</b> 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes	Pasta con pollo y tomate
Comida	
	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 taza de Pasta integral 1 1 pieza de Tomate 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 tazas de Espinaca cruda 1 120 gramos de Pechuga de pollo
	<b>Procedimiento</b> 1. Desmenuzar la pechuga de pollo. 2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos. 3. Cocer la pasta. 4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Viernes	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	
	<b>Ingredientes</b> 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 1 5 piezas de Papa cambray 1 30 gramos de Queso panela
	<b>Procedimiento</b> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.



Viernes	Claras de huevo con salchicha				
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  2 pieza de Claras de huevo</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Salchicha de pavo</li> <li>  3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  2 pieza de Durazno</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li> <li>2. Acompañar con tortillas.</li> <li>3. Postre: Duranzno.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  2 pieza de Claras de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Salchicha de pavo</li> <li>  3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 pieza de Durazno</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  2 pieza de Claras de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Salchicha de pavo</li> <li>  3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 pieza de Durazno</li> </ul>			

Sábado	Gratinado de brocoli				
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Pimiento rojo</li> <li>  5 pieza de Papa Cambay</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada cafetera de Mantequilla</li> <li>  35 gramos de Queso oaxaca</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  2 taza de Brocoli</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.</li> <li>2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Pimiento rojo</li> <li>  5 pieza de Papa Cambay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada cafetera de Mantequilla</li> <li>  35 gramos de Queso oaxaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 taza de Brocoli</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Pimiento rojo</li> <li>  5 pieza de Papa Cambay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada cafetera de Mantequilla</li> <li>  35 gramos de Queso oaxaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 taza de Brocoli</li> </ul>			

Sábado	Pudín de chía con fruta			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Fruta picada</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Chía</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hidratar las semillas de chía con agua.</li> <li>2. Servir con fruta picada.</li> <li>3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Fruta picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Chía</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Fruta picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Chía</li> </ul>			





Domingo	Entomatadas de queso		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  60 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li> </ul>

Domingo	Botanita light		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</li> <li>  1/2 taza de Jícama</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 taza de Zanahoria</li> <li>  15 pieza de Totopos Susalia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Pepino</li> </ul>



Domingo	Papitas cambray con queso panela
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li><li>5 piezas de Papa cambray</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li><li>Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</li></ol>

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo
<p>Cena</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de verduras</li><li>45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li><li>En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li><li>Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li></ol>