



Lunes	Picadillo veggie		
Desayuno			
imlogo			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole
	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 5 piezas de Papa de cambray	
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.		
	2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.		
	3. Servir con guacamole.		

Lunes	Melón con queso cottage y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 5 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César
	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry
	1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras		
	Procedimiento		
	1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.		
	2. Cortar los vegetales.		
	3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.		
	4. Postre: Una pera.		



Lunes	Pudín de chía con fruta		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 1 cucharada sopera de Chía</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar las semillas de chía con agua. 2. Servir con fruta picada. 3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día. 	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía
1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía		

Lunes	Tacos de requeson									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td>1 3 piezas de Tortilla de nopal</td> <td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. <p>Postre: fruta picada.</p>	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 3 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Fruta picada		
1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido								
1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 3 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								
1 1/2 de taza de Fruta picada										

Martes	Ensalada de verdura con claras de huevo						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Chayote</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Zanahoria</td> <td>1 2 piezas de Claras de huevo</td> <td>1 3 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer. 2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. 3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. 4. Acompañar con guacamole. 	1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Zanahoria	1 2 piezas de Claras de huevo	1 3 cucharada sopera de Guacamole
1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza					
1 1 pieza de Zanahoria	1 2 piezas de Claras de huevo	1 3 cucharada sopera de Guacamole					



Martes	Salchicha, queso panela y tomate		
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. 2. Acompañar con manzana. 		

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



Martes	Licuado de fresa con almendras		
Cena			
imglogo			
	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	Pimiento asado relleno de pollo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharada de servir de Arroz
	1 20 gramos de Queso Oaxaca	1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.		
	2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.		
	3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.		
	4. Acompañar con Arroz.		

Miércoles	Fruta con requesón		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
	Procedimiento		
	1) Mezclar los ingredientes en un tazón.		



Miércoles	Tallarines con vegetales		
Comida			
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 salsa teriyaki al gusto 1 1/2 taza de zanahoria 1 1/2 pieza de Calabacita 1 1/2 taza de champiñón cocido 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 100 gramos de tofu <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. 2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. 3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki. 		

Miércoles	Galletas habaneras con requeson		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 3 cucharada sopera de Requeson 1 4 pieza de Galletas habaneras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón. 		

Miércoles	Quesadillas con frijoles		
Cena			
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. 2. Servir con guacamole. 		



Jueves	Tortilla de papa	
Desayuno		
	Ingredientes	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Pimiento rojo 3 piezas de Tortillas delgaditas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Papa 4 piezas de Claras de huevo
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Aceite 	
 imglogo	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. 3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla. 	

Jueves	Yogurt con chocolate y fresas	
Snack 1		
	Ingredientes	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 Cocoa sin azúcar al gusto 50 mililitros de Yogurt griego 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Almendras 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 	

Jueves	Caldo de verduras con pollo	
Comida		
	Ingredientes	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 taza de Zanahoria picada cruda
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Chayote 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. 	



Jueves	Papitas cambray con queso panela					
Snack 2						
imglogo						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td> <td> 5 piezas de Papa cambray</td> <td> 30 gramos de Queso panela</td> </tr> </table>			1/2 cucharada sopera de Mantequilla	5 piezas de Papa cambray	30 gramos de Queso panela
1/2 cucharada sopera de Mantequilla	5 piezas de Papa cambray	30 gramos de Queso panela				
	<p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. 					

Jueves	Noodle soup								
Cena									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1/2 taza de Verduras</td> <td> 2/3 taza de Tallarín</td> </tr> <tr> <td> 60 gramos de Pollo desmenuzado</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>			1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Verduras	2/3 taza de Tallarín	60 gramos de Pollo desmenuzado		
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Verduras	2/3 taza de Tallarín							
60 gramos de Pollo desmenuzado									
	<p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar los ingredientes. 2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio. 								

Viernes	Club sandwich											
Desayuno												
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td> 1 taza de Mezcla de verduras</td> <td> 2 pieza de Pan integral</td> </tr> <tr> <td> 45 gramos de Milanesa de pollo</td> <td> 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td> 1/4 de pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td> 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>			1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral	45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa	1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral										
45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa										
1/2 de cucharada sopera de Guacamole												
	<p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas. 											



Viernes	Galletas con jamón y queso panela		
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de Jamón de pavo 10 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. 2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Galletas habaneras integrales

Viernes	Ensalada de huevo duro		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Lechuga picada 2 piezas de Clara de huevo cocida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras. 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 4 piezas de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado



Viernes	Espinacas con queso		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)	1 2 taza de Espinacas
	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
	Procedimiento		
	1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso. 2. Dejar que se gratine. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.		

Sábado	Sushi de nopal		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 2 piezas de Nopal	1 3 piezas de Tortillas delgadas
	1 4 cucharada cafetera de Crema light	1 30 gramos de Queso Oaxaca	
	Procedimiento		
	1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. 2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. 3. Acompañar con salsa al gusto.		

Sábado	Durazno y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 2 piezas de Durazno prisco	1 12 piezas de Almendra	
	Procedimiento		
	1. Acompañar la fruta con almendras.		



Sábado	Pollo en salsa con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 pieza de Jitomate bola	1 cucharada de servir de Arroz cocido
	105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
imglogo	1 pieza de Manzana	1/2 de pieza de Papa cocida	
	Procedimiento		
	1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.		
	2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.		
	3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.		

Sábado	Sashimi de atún fresco		
Snack 2			
	Ingredientes		
	Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1/4 taza de Mango	1/2 taza de Zanahoria rallada
	1 taza de Pepino	60 gramos de Atún fresco	
	Procedimiento		
	1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.		

Sábado	Pollo oriental		
Cena			
	Ingredientes		
	Soya baja en sodio al gusto	1/4 taza de Arroz	1 taza de Verduras
	5 pieza de Almendras picadas	120 gramos de Pechuga de pollo	
	Procedimiento		
	1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.		
	2. Acompañar con arroz.		



Domingo	Canapés de manzana con queso cottage		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de manzana 1 cucharada cafetera de coco rallado 3 cucharadas soperas queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana. 		

Domingo	Ensalada de pollo		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Papa cocida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 		