



| Lunes | Panela asada con verduras | | | | | | |
|---|--|---|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso panela</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td> <td>1 1 pieza de Durazno prisco</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p>Postre: durazno.</p> | 1 2 cucharadas sopera de Guacamole | 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico | 1 60 gramos de Queso panela | 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz | 1 1 pieza de Durazno prisco |
| 1 2 cucharadas sopera de Guacamole | 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico | | | | | |
| 1 60 gramos de Queso panela | 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz | 1 1 pieza de Durazno prisco | | | | | |

| Lunes | Yogurt con chocolate y fresas | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------|--|----------------------------------|--|--|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cocola sin azúcar al gusto</td> <td>1 4 piezas de Almendras</td> <td>1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</td> </tr> <tr> <td>1 50 mililitros de Yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. | 1 Cocola sin azúcar al gusto | 1 4 piezas de Almendras | 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana | 1 50 mililitros de Yogurt griego | | |
| 1 Cocola sin azúcar al gusto | 1 4 piezas de Almendras | 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana | | | | | |
| 1 50 mililitros de Yogurt griego | | | | | | | |

| Lunes | Tostadas de ceviche de pescado | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------------|----------------------------|--|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td> <td>1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</td> <td>1 3/4 taza de Jugo de limón</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Aguacate hass</td> <td>1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td> <td>1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador. 2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto. | 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) | 1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas) | 1 3/4 taza de Jugo de limón | 1 1 pieza de Aguacate hass | 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas | 1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos |
| 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) | 1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas) | 1 3/4 taza de Jugo de limón | | | | | |
| 1 1 pieza de Aguacate hass | 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas | 1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos | | | | | |



| Lunes | Zanahoria con aderezo de pepino | | | | | | |
|---|---|--|-----------------------------|----------------------------|--|--|--|
| Snack 2 | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Pepino picado</td> <td>1 3/4 de taza de Zanahoria</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto | 1 1/2 taza de Pepino picado | 1 3/4 de taza de Zanahoria | 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar | |
| 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto | 1 1/2 taza de Pepino picado | 1 3/4 de taza de Zanahoria | | | | | |
| 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar | | | | | | |

| Lunes | Tacos de panela con verduras | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| Cena | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso panela</td> <td>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole. | 1 1 pieza de Jitomate | 1 1 taza de Espinaca cruda picada | 1 2 piezas de Tortilla de maíz | 1 60 gramos de Queso panela | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole | |
| 1 1 pieza de Jitomate | 1 1 taza de Espinaca cruda picada | 1 2 piezas de Tortilla de maíz | | | | | |
| 1 60 gramos de Queso panela | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole | | | | | | |

| Martes | Claras de huevo en salsa | | | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|--|---|------------------------------|---------------------------------------|
| Desayuno | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Tostada de nopal horneada</td> <td>1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate. | 1 1 pieza de Jitomate bola | 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano | 1 1 cucharada de servir de Frijol molido | 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 2 piezas de Clara de huevo | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite |
| 1 1 pieza de Jitomate bola | 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano | 1 1 cucharada de servir de Frijol molido | | | | | |
| 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 2 piezas de Clara de huevo | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | | | | | |



| Martes | Jícama, zanahoria y almendras | | | | | |
|-----------------------|---|----------------------|--|-----------------------|--------------------|----------------------|
| Snack 1 | | | | | | |
| | | | | | | |
| imglogo | | | | | | |
| | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1 taza de zanahoria</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 taza de jícama</td> <td>1 8 piezas almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras. | | | 1 1 taza de zanahoria | 1 1 taza de jícama | 1 8 piezas almendras |
| 1 1 taza de zanahoria | 1 1 taza de jícama | 1 8 piezas almendras | | | | |

| Martes | Alambres de pollo | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------------------|---|--|---|--|
| Comida | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 2/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico</td> <td style="padding-right: 20px;">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate. | | | 1 2/3 de pieza de Aguacate mediano | 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada | 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda | 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico | 1 3 piezas de Tortilla de maíz | 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda | 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola | |
| 1 2/3 de pieza de Aguacate mediano | 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada | 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda | | | | | | | | | | |
| 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico | 1 3 piezas de Tortilla de maíz | 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda | | | | | | | | | | |
| 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola | | | | | | | | | | | |

| Martes | Plátano con queso cottage y almendra | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---------------------------|--|---|
| Snack 2 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 de pieza de plátano</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> <td>1 3 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada. | | | 1 1/3 de pieza de plátano | 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada | 1 3 cucharadas soperas de queso cottage |
| 1 1/3 de pieza de plátano | 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada | 1 3 cucharadas soperas de queso cottage | | | | |



| Martes | Tacos de champiñón con aderezo de chipotle | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|---|------------------|--|---|---------------------------------------|--|--|--|
| <p data-bbox="305 296 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p> | <p data-bbox="597 300 711 321">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 323 1495 569"> <tr> <td data-bbox="634 323 943 375">1 2 tazas de Champiñón crudo entero</td> <td data-bbox="967 323 1276 375">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="1284 323 1495 375">1 1 pieza de Ajo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 407 943 459">1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</td> <td data-bbox="967 407 1276 459">1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</td> <td data-bbox="1284 407 1495 459">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 491 943 564">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</td> <td data-bbox="967 491 1276 564">1 1/4 de taza de Col morada cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 596 727 617">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 619 1503 743" style="list-style-type: none"> 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada. | | | 1 2 tazas de Champiñón crudo entero | 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 1 pieza de Ajo | 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural | 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana | 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada | |
| 1 2 tazas de Champiñón crudo entero | 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 1 pieza de Ajo | | | | | | | | | | |
| 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural | 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | | | | | | | | | | |
| 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana | 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada | | | | | | | | | | | |

| Miércoles | Molletes con huevo | | | | | | | | |
|--|---|---|--|-------------------------|---------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| <p data-bbox="272 846 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 144 951">✘</p> | <p data-bbox="597 919 711 940">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 942 1520 1073"> <tr> <td data-bbox="634 942 862 995">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="886 942 1114 995">1 1 pieza de Pan integral</td> <td data-bbox="1162 942 1520 995">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1026 862 1079">1 1 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="886 1026 1114 1079">1 2 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1162 1026 1520 1079">1 20 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1108 727 1129">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1131 1187 1234" style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las claras como huevo revuelto. 2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). 3. Por último, poner encima el aguacate. 4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela. | | | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1 pieza de Pan integral | 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos | 1 1 pieza de Jitomate | 1 2 pieza de Clara de huevo | 1 20 gramos de Queso panela light |
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1 pieza de Pan integral | 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos | | | | | | | |
| 1 1 pieza de Jitomate | 1 2 pieza de Clara de huevo | 1 20 gramos de Queso panela light | | | | | | | |

| Miércoles | Canapés de manzana con queso cottage | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|----------------------|--|--------------------------------------|
| <p data-bbox="289 1398 396 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 144 1503">✘</p> | <p data-bbox="597 1526 711 1547">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1549 1455 1602"> <tr> <td data-bbox="634 1549 846 1602">1 1 pieza de manzana</td> <td data-bbox="862 1549 1130 1602">1 2 cucharada cafetera de coco rallado</td> <td data-bbox="1211 1549 1455 1602">1 3 cucharadas soperas queso cottage</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1654 1162 1728" 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. | | | 1 1 pieza de manzana | 1 2 cucharada cafetera de coco rallado | 1 3 cucharadas soperas queso cottage |
| 1 1 pieza de manzana | 1 2 cucharada cafetera de coco rallado | 1 3 cucharadas soperas queso cottage | | | | |



| Miércoles | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada | | |
|---|---|---|--|
| <p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p> | <p data-bbox="597 338 708 363">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 365 813 415"> 1/3 de pieza de aguacate <li data-bbox="634 447 813 497"> 1 cucharada de servir de frijoles <li data-bbox="634 529 862 579"> 1 pieza de tortilla de maíz <p data-bbox="597 611 727 636">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 638 1175 663">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. <li data-bbox="597 665 1279 690">2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. <li data-bbox="597 693 834 718">3. Postre: melón picado. | | |
| | 1/2 taza de ensalada mixta de verduras | 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido | |
| | 1 cucharada cafetera de aceite de canola | 1 taza de melón picado | |
| | 120 gramos de milanesa de pollo | | |

| Miércoles | Cubitos de Fruta | | |
|---|---|--|--|
| <p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 951">✘</p> | <p data-bbox="597 972 708 997">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 999 867 1024"> 1 taza de Leche light <li data-bbox="906 999 1224 1024"> 7 piezas de Fresas Medianas <li data-bbox="1268 999 1521 1024"> 7 Piezas de Almendras <p data-bbox="597 1056 727 1081">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1083 915 1108">1. Lavar y desinfectar las fresas. <li data-bbox="597 1110 964 1136">2. Poner a licuar las fresas y la leche. <li data-bbox="597 1138 1105 1163">3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. <li data-bbox="597 1165 889 1190">4. Acompañar con almendras. | | |

| Miércoles | Champiñones a la mexicana | | |
|--|---|--|--|
| <p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1503">✘</p> | <p data-bbox="597 1482 708 1507">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1509 850 1560"> 1/3 taza de Frijoles molidos <li data-bbox="634 1591 797 1642"> 40 gramos de Queso panela <li data-bbox="906 1509 1133 1560"> 1/2 de taza de Mezcla de verduras <li data-bbox="906 1591 1068 1642"> 1/3 de pieza de Aguacate hass <li data-bbox="1187 1509 1500 1560"> 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado <p data-bbox="597 1673 727 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1701 1500 1751">1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano. <li data-bbox="597 1753 1040 1778">2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate. | | |



| Jueves | Fresas con yogurt griego y almendras |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | |
| | Ingredientes |
| | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar |
| | 1 taza de Fresa picada |
| | 8 piezas de Almendras |
|  imglogo | 50 gramos de Queso cottage |
| | Procedimiento |
| | 1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras. |

| Jueves | Yogurt con granola y almendras |
|---|---|
| Snack 1 | |
|  | |
| | Ingredientes |
| | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa |
| | 5 piezas de Almendras |
| | 50 gramos de Yogurt griego |
| | Procedimiento |
| | 1. Mezclar todos los ingredientes. |



| Jueves | Coctel de frutas y almendras |
|--|--|
| Snack 2  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada 1 10 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras. |

| Jueves | Yogurt con frutos rojos |
|---|--|
| Cena  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 1 10 piezas Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light 1 75 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas. |

| Viernes | Enfrijoladas |
|---|--|
| Desayuno  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 60 gramos de Queso panela rallado 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles. 2. Acompañar con aguacate. |



| Viernes | Brochetas de frutas con queso | | | | | |
|---|--|---|--|---------------------------|-----------------|---|
| Snack 1 | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 8 piezas de Fresa mediana</td> <td> 9 piezas de uva</td> <td> 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desinfectar la fruta. 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso. | | | 8 piezas de Fresa mediana | 9 piezas de uva | 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa |
| 8 piezas de Fresa mediana | 9 piezas de uva | 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa | | | | |

| Viernes | Chop suey | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---|---|--|--|
| Comida | | | | | | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> salsa de soya al gusto</td> <td> diente de ajo picado al gusto</td> <td> 1/3 de taza de germen de soya</td> </tr> <tr> <td> 1/2 taza de elote amarillo desgranado</td> <td> 1 taza de garbanzo cocido</td> <td> 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</td> </tr> <tr> <td> 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos. | | | salsa de soya al gusto | diente de ajo picado al gusto | 1/3 de taza de germen de soya | 1/2 taza de elote amarillo desgranado | 1 taza de garbanzo cocido | 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados | 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva | | |
| salsa de soya al gusto | diente de ajo picado al gusto | 1/3 de taza de germen de soya | | | | | | | | | | |
| 1/2 taza de elote amarillo desgranado | 1 taza de garbanzo cocido | 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados | | | | | | | | | | |
| 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva | | | | | | | | | | | | |

| Viernes | Verduras con cacahuete | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------|--|----------------|--------------------|-----------------------|------------------|--|--|
| Snack 2 | | | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> Limón al gusto</td> <td> 1/2 taza de Jícama</td> <td> 1/2 taza de Zanahoria</td> </tr> <tr> <td> 1 taza de Pepino</td> <td> 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. | | | Limón al gusto | 1/2 taza de Jícama | 1/2 taza de Zanahoria | 1 taza de Pepino | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal | |
| Limón al gusto | 1/2 taza de Jícama | 1/2 taza de Zanahoria | | | | | | | |
| 1 taza de Pepino | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal | | | | | | | | |



| Sábado | Enchiladas suizas | | |
|---------|--|-----------------------------------|---|
| Comida | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 salsa verde casera al gusto | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 2 cucharada sopera de crema light |
| imglogo | 1 4 piezas de tortilla de maíz | 1 30 gramos de queso oaxaca light | 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. | | |
| | 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). | | |
| | 3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate. | | |

| Sábado | Helado de fruta natural | | |
|---------|---|------------------------|--|
| Snack 2 | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 1 1/2 taza de Fruta congelada | 1 7 pieza de Almendras | |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua. | | |

| Sábado | Fajitas de pollo con verduras | | |
|--------|--|------------------------------------|--|
| Cena | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1 3 cucharadas sopera de Guacamole | 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico |
| | 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda | 1 3/4 de pieza de Papa picada | 1 1/3 de taza de Fruta picada |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. | | |
| | 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. | | |
| | Postre: fruta picada. | | |



| Domingo | Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana |
|---|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana. 2. Agregar cacao en polvo al gusto. |

| Domingo | Gotas de yogurt y fresa |
|---|---|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de yogurt griego 1 5 piezas de Fresas medianas 1 6 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. 3. Acompañar con almendras. |

| Domingo | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico |
|--|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadrillos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. |



| Domingo | Quesadilla con aguacate | | | | | |
|--|---|------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|
| <p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 457 878 510">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="959 457 1195 510">1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td data-bbox="1268 457 1482 510">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. | | | 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light | 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano |
| 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light | 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano | | | | |

| Domingo | Entomatadas de queso | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 936 813 989">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="902 926 1235 999">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td> <td data-bbox="1300 926 1520 999">1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1031 862 1104">1 60 gramos de queso panela o queso fresco</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate. | | | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) | 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías | 1 60 gramos de queso panela o queso fresco | | |
| 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) | 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías | | | | | | | |
| 1 60 gramos de queso panela o queso fresco | | | | | | | | | |