

Lunes	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</li><li>90 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

Lunes	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li><li>1 1/2 rebanada de Tomate</li><li>1 pieza de Pan Tostado Integral</li><li>1 pieza de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li></ol>

Lunes	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de ensalada mixta</li><li>1 pieza de manzana</li><li>1/2 cucharada sopera de vinagreta</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 pieza de papa</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.</li><li>Preparar el puré de papa con la mantequilla.</li><li>Servir acompañado de ensalada con vinagreta.</li><li>Postre: Manzana.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Uva
- | 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- | 40 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2/3 taza de Tornillito cocido
- | 1 pieza de Tomate
- | 60 gramos de Atún drenado

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan tostado
- | 2 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

## Martes

## Durazno y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Pollo asado

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de cebolla cocida
- | 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- | 2/3 de pieza de aguacate hass
- | 3 piezas de Tortillas de maíz
- | 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

#### Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

## Martes

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Martes

## Taquitos de huevo con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Miércoles

## Huevo con papas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

## Miércoles

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	ensalada César		
Comida			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)</li> <li>  1/4 de taza de elote desgranado</li> <li>  1 cucharada sopera de aderezo César</li> <li>  1 pieza de pera</li> <li>  3 tazas de lechuga Italiana</li> <li>  6 piezas de jitomate cherry</li> <li>  120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.</li> <li>2. Cortar los vegetales.</li> <li>3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.</li> <li>4. Postre: Una pera.</li> </ol>		

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

Miércoles	Quesadillas griegas		
Cena			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Especias italianas al gusto</li> <li>  1/2 pieza de Ajo picado</li> <li>  1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li> <li>  1 taza de Espinacas crudas</li> <li>  1 cucharada sopera de Yogurt griego</li> <li>  1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral</li> <li>  22.5 gramos de Queso mozzarella light</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li> <li>2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li> <li>3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li> <li>4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li> </ol>		

Jueves	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 2 rebanada de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar el pico de gallo y reservar.</li><li>2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.</li><li>3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.</li><li>4. Tostar el resto del pan.</li><li>5. Acompañar con aguacate y salsa.</li></ol>

Jueves	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	<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>

Jueves	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Verduras al vapor</li><li>1 3/4 taza de Arroz</li><li>1 1 taza de Salsa verde casera</li><li>1 1 taza de Fruta</li><li>1 150 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.</li><li>2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>3. Servir fruta como postre.</li></ol>

## Jueves

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Jueves

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Cena



#### Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

## Viernes

## huevo con salchicha y pan

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

**Viernes**

**Snack 1**



**Zanahoria con aderezo de pepino**

**Ingredientes**

- 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

**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.

**Viernes**

**Snack 2**



**Manzana con zanahoria y almendras**

**Ingredientes**

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 8 piezas de almendras

**Procedimiento**

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

## Viernes

## Pan tostado con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 25 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.

## Sábado

## Tacos de panela con verduras

### Desayuno



#### 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.

## Sábado

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

Sábado	Tiras de pollo buffalo
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana</li><li>1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</li><li>120 gramos de milanesa de pollo en tiras</li><li>1 pieza de Elote amarillo entero</li><li>2 cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 tazas de Apio en tiras</li><li>2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.</li><li>Cortar los vegetales.</li><li>Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.</li><li>Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

Sábado	Tostadas con Hummus
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>3 pieza de Tostadas Susalia</li><li>3 cucharada sopera de Hummus</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.</li></ol>

Sábado	Nopales con claras
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>2 piezas de claras de huevo</li><li>1 piezas de tortilla de maíz</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li>En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li>Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>

Domingo	Claras de huevo con espinacas									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 317"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 813 373">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="911 321 1143 373">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td><td data-bbox="1182 321 1479 373">1 1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 862 457">1 2 pieza de claras de huevo</td><td data-bbox="911 405 1040 457">1 2 tazas de espinacas</td><td data-bbox="1182 405 1500 457">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 870 541">1 40 gramos de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1430 615">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li><li data-bbox="597 619 1279 640">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li><li data-bbox="597 644 967 665">3. Servir con aguacate y pan integral.</li><li data-bbox="597 669 1507 716">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 40 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral								
1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal								
1 40 gramos de Yogurt griego										

Domingo	Barrita de cereal y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 1078 1039">1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</td><td data-bbox="1214 1018 1468 1039">1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 984 1119">1. Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>	1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 8 piezas de Almendras
1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 8 piezas de Almendras		

Domingo	Milanesa de res con espagueti						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1484"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1488 878 1541">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="911 1488 1143 1541">1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td><td data-bbox="1224 1488 1451 1541">1 1 taza de Espagueti integral cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1572 818 1625">1 105 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="911 1572 1154 1625">1 1/4 de pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="1224 1572 1495 1625">1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1652 727 1673"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 959 1698">1) Preparar la milanesa a la plancha.</li><li data-bbox="597 1703 1442 1724">2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li data-bbox="597 1728 878 1749">3) Acompañar con verduras.</li></ol>	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light
1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido					
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light					

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 piezas de Aceitunas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Snack botanero

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Quesadillas italianas