

Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 1/2 rebanadas de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de Manzana verde</li><li>2 cucharadas soperas de Requesón</li><li>5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

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

Lunes	Omellete en Pan
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>2 Piezas de Claras de huevo</li><li>1 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li>Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li>Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li>Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>

Lunes	Calabacitas con queso y elote
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>cilantro, sal y pimienta al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>30 gramos de Queso panela light</li><li>1/4 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Tomate huaje</li><li>1/4 taza de Elote desgranado</li><li>3 piezas de Calabaza mediana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén de teflón cocer los vegetales.</li><li>Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.</li></ol>

Martes	Molletes ligeros
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>40 gramos de queso panela desmoronado</li><li>1 rebanada de pan integral de 50 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</li></ol>

## Martes

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Martes

## Fajitas de pollo con frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Tacos de claras de huevo con acelgas

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 11/2 taza de Acelgas

### Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Miércoles

## Quesadillas griegas

Desayuno



### Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

## Miércoles

## Huevo duro con jitomate

Snack 1



### Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Miércoles	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de lata de atún en agua</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li>2. Acompañar con galletas integrales.</li><li>3. Postre: 1 manzana.</li></ol>

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Manzana verde</li><li>1 2 cucharadas soperas de Requesón</li><li>1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1/2 taza de Melón</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Untar los frijoles.</li><li>3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>4. Cortar el melón en cuadros.</li></ol>

Jueves	Toast de espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo</li><li>3 tazas de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la espinaca en pedacitos.</li><li>Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.</li><li>Remojar el pan en la mezcla.</li><li>Colocar en un sartén y cocinar.</li></ol>

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>25 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

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

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
- Postre: Naranja.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

## Viernes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Pollo con calabaza y esquite

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1/2 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

## Viernes

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Pan tostado con huevo y tomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

#### 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.
3. Acompañar con papas cambray.

## Sábado

## Cereal con leche

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Sábado

## Rollitos de lechuga con Jamon

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 hojas de Lechuga romana
- 1 3 rebanadas de Tomate
- 1 3 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Salsa de queso con calabaza		
Comida	<b>Ingredientes</b>		
	1/2 taza de Frijol Cocido	1/2 pieza de Papa	1/2 cucharada cafetera de Comino
	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 pieza de Calabaza	1 pieza de Naranja
	2 piezas de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	80 gramos de Queso panela
	<b>Procedimiento</b>		
	1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.		
	2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.		
	3. postre: Naranja.		

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra		
Snack 2	<b>Ingredientes</b>		
	1/3 de pieza de plátano	1 cucharada cafetera de almendra fileteada	2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.		

## Domingo

### Desayuno



## Avena pay de manzana

#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadrillos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Domingo

### Snack 1



## Rollitos de calabaza con queso panela

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Habaneras
- 1 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Domingo

### Comida



## Pollo en salsa con arroz y verduras

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 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.

## Domingo

### Snack 2



## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Domingo

### Cena



## Bowl de Garbanzo

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1/2 taza de Garbanzo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento, una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.