

Lunes	Salchichas de pavo en salsa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Salsa casera</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 piezas de Salchichas de pavo</li><li>3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.</li><li>Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.</li><li>Acompañar con aguacate y tortillas.</li></ol>

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche light</li><li>7 piezas de Fresas Medianas</li><li>10 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Arroz</li><li>2 taza de Verduras al gusto</li><li>3 cucharada sopera de Aderezo light</li><li>195 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

## Lunes

## Ensalada caprese

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Lunes

## Sándwich de panela

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 70 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

## Martes

## Chilaquiles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Carne con brócoli oriental

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

#### Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
  2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
  3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

## Martes

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

## Martes

## Carne con elote

### Cena



#### Ingredientes

- | Salsa casera de jitomate al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 taza de Elote
- | 90 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.
3. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Licudo de papaya con avena

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- | 1 1/2 taza de Papaya
- | 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Miércoles

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 8 piezas de Fresas medianas
- | 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

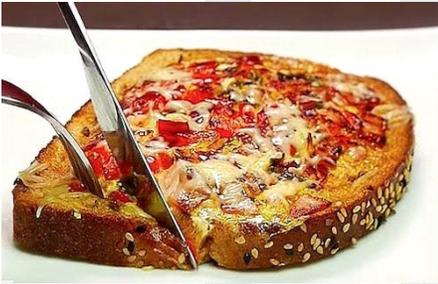
1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Pescado al horno con verduras
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 2 taza de Verduras al vapor</li><li>1 320 gramos de Filete de pescado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el filete de pescado en un refractario.</li><li>2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.</li><li>3. Hornear por 20 minutos.</li><li>4. Acompañar con arroz y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>2. Agregar aguacate.</li></ol>

Miércoles	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 2 pieza de Pan tostado</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 4 pieza de Claras de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.</li><li>2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.</li><li>3. Agregar las claras de huevo.</li><li>4. Acompañar con pan tostado.</li></ol>

Jueves	Ensalada Rusa
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 taza de Zanahoria</li><li>  1/2 taza de Apio</li><li>  1/2 taza de Chicharos</li><li>  1 pieza de Papas</li><li>  2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>  60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li><li>2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.</li><li>3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li><li>4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li></ol>

Jueves	Omellete en Pan
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>  1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>  2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>  3 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>

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

## Jueves

## Pudín de chía con fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

## Jueves

## Ensalada caliente de arroz

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

## Viernes

## Cereal con fresas y huevo revuelto

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

## Viernes

## Frappé de piña colada

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 1 taza de Arroz
- 1 195 gramos de Milanesa de pollo
- 1 2 taza de Verduras al gusto

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Viernes

## Donas de manzana

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

## Sábado

### Desayuno



## Overnight oats fresa

### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

### Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

## Sábado

### Snack 1



## Galletas y almendras

### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Sábado	Pollo asado	
Comida		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>1/2 pieza de papa asada</li><li>3 piezas de Tortillas de maíz</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar el pollo.</li><li>2. Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>	

Sábado	Snack de pepino con salmón	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 taza de Uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>37.5 gramos de Salmón</li><li>1/2 de cucharada sopera de Queso crema</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.</li><li>2) Acompañar con uvas.</li></ol>	

Sábado	Sushi de nopal	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles</li><li>4 cucharada cafetera de Crema light</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Nopal</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.</li><li>2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.</li><li>3. Acompañar con salsa al gusto.</li></ol>	

Domingo	Molletes ligeros						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 938 449">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="992 401 1279 432">1/3 de taza de frijol molido</td><td data-bbox="1328 401 1511 449">1/3 de pieza de aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 938 527">2 rebanadas de pan integral de 50 calorías</td><td data-bbox="992 478 1230 527">40 gramos de queso panela desmoronado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1393 632">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</li></ol>	1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate	2 rebanadas de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado	
1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate					
2 rebanadas de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado						

Domingo	Pay de limón						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 886 711 907"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 913 1036 961">Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td><td data-bbox="1084 913 1252 961">5 piezas de Galletas María</td><td data-bbox="1328 913 1479 961">5 gramos de Nuez picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 991 997 1022">6 cucharada sopera de Requesón</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1050 727 1071"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1071 1073 1102">1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.</li><li data-bbox="597 1102 922 1134">2. Stevia y un chorrito de vainilla.</li><li data-bbox="597 1134 1463 1182">3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.</li><li data-bbox="597 1182 948 1213">4. Congelar mínimo por 30 minutos.</li><li data-bbox="597 1213 873 1245">5. Decorar con nuez picada.</li></ol>	Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	5 piezas de Galletas María	5 gramos de Nuez picada	6 cucharada sopera de Requesón		
Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	5 piezas de Galletas María	5 gramos de Nuez picada					
6 cucharada sopera de Requesón							

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1432"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 878 1470">jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="938 1438 1219 1470">1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1295 1438 1446 1486">1/2 pieza de plátano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1516 857 1564">1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="938 1516 1166 1547">1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1295 1516 1511 1564">2 piezas de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 894 1648">2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td><td data-bbox="938 1600 1235 1648">8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1680 727 1701"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1701 1511 1749">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li data-bbox="597 1749 964 1780">2. Acompañar con galletas integrales.</li><li data-bbox="597 1780 964 1812">3. Postre: manzana y plátano picado.</li></ol>	jugo de limón al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de plátano	1 taza de mezcla de verduras	1 pieza de manzana	2 piezas de lata de atún en agua	2 cucharadas cafeteras de mayonesa	8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	
jugo de limón al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de plátano								
1 taza de mezcla de verduras	1 pieza de manzana	2 piezas de lata de atún en agua								
2 cucharadas cafeteras de mayonesa	8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)									

## Domingo

### Snack 2



## Ensalada caprese

#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Domingo

### Cena



## Avena pastel de zanahoria

#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Corazón de nuez
- 1 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.