

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso									
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chile jalapeño al gusto</td> <td>1 1/2 pieza de tomate huaje</td> <td>1 1/2 taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 2 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li> <li>2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li> <li>3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li> <li>4. Acompañar con pan integral.</li> <li>5. Postre: Una manzana.</li> </ol>	1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla	1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela		
1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla								
1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de Jamón de pavo								
1 40 gramos de queso panela										

Lunes	Zanahoria con limón y chile			
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td> <td>1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 14 pieza de Cacahuete natural</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>	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
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		

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle									
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Melón picado</td> <td>1 2 pieza de Tostadas de nopal</td> <td>1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td> </tr> <tr> <td>1 5 pieza de Almendras</td> <td>1 240 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li> <li>2. Sazonar con limón y pimienta.</li> <li>3. Untar la mayonesa al filete de pescado.</li> <li>4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li> <li>5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.</li> </ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle	1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle								
1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa								
1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado									

## Lunes

## Mini pizzas de frutas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Lunes

## Pastel azteca

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

## Martes

## Egg-In-A-Hole

### Desayuno



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Pan integral

#### Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

## Martes

### Snack 1

## Brochetas de frutas con queso



#### Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

## Martes

### Comida

## Filete de res en salsa de tomate



#### Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

## Martes

### Snack 2

## Pan con alfalfa



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

## Martes

## Quesadilla flor de calabaza

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

## Miércoles

## Ensalada de pollo

Desayuno



### Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.  
Postre: manzana.

## Miércoles

## Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

Miércoles	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Aguacate</li><li>3 Hojas de Lechuga romana</li><li>70 gramos de Quinoa</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar la quinoa.</li><li>En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li><li>Integrar los ingredientes en un platón.</li></ol>

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Manzana</li><li>2 1/2 piezas de Galletas María</li><li>11 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Espinaca</li><li>1 pieza de Pan pita arabe taquero</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>25 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li><li>Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li></ol>

Jueves	Sincronizadas	
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de fruta picada</li> <li>  2 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li>  30 gramos de queso oaxaca light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Espinacas</li> <li>  2 cucharadas soperas de guacamole</li> <li>  1 pieza de Jitomate guaje</li> <li>  4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar las tortillas.</li> <li>2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li> <li>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li> <li>4. Postre: fruta picada.</li> </ol>		

Jueves	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole	
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada soperas de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  5 piezas de Galletas Habaneras</li> <li>  30 gramos de Queso oaxaca light</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el queso.</li> <li>2. Untar las galletas con el guacamole.</li> </ol>		

Jueves	Rajas con atún, panela y crema	
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Chile poblano</li> <li>  1 pieza de manzana</li> <li>  20 gramos de queso panela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de elote amarillo desgranado</li> <li>  3 cucharadas soperas de crema ligera</li> <li>  1 lata de lata de atún en agua</li> <li>  4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li> <li>2. En un sartén cocinar el chile con el atún.</li> <li>3. Agregar el queso panela, elote y crema.</li> <li>4. Servir en tostadas.</li> <li>5. Postre: manzana picada.</li> </ol>		

Jueves	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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>

Jueves	Discada
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa roja casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón</li><li>1 1 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 135 gramos de Milanesa de res y pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.</li><li>2. Agregar los vegetales y la salsa.</li><li>3. Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>

Viernes	Ensalada Rusa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1/2 taza de Apio</li><li>1 1/2 taza de Chicharos</li><li>1 7 piezas de Papas cambray</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 45 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>

## Viernes

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Viernes

## Ensalada de coditos

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Piña con yogurt

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

## Huevos motuleños

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Tacos mexicanos

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Tostada de nopales con queso

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

Sábado	Cubitos de Fruta	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 taza de Leche light	7 piezas de Fresas Medianas	7 Piezas de Almendras
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.		

Sábado	Huevo con papas a la mexicana	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1/2 pieza de Papa
1 pieza de Huevo	1 taza de Fruta picada	2 pieza de Claras de huevo
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo. 2. Acompañar con aguacate. 3. Servir fruta como postre.		

## Domingo

### Desayuno



## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Domingo

### Snack 1



## Sashimi de atún fresco

#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 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.

## Domingo

### Comida



## Sopa de garbanzos y espinacas

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 tazas de espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 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.

## Sashimi de atún fresco

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Avena con plátano y canela