

Lunes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>75 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa</li><li>3 cucharadas cafetera de Nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar los ingredientes en capas en un tazón.</li></ol>

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Plátano</li><li>2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar el plátano.</li><li>Servir con el yogurt griego.</li><li>Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>2 piezas de Tomate guaje</li><li>2 tazas de caldo de verduras</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>4 tazas de espinaca cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li><li>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.</li><li>Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li><li>Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

## Sweet rice cake

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 60 gramos de Queso oaxaca light
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

- Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
- Postre: 1 Naranja.

## Quesadilla en tortilla de nopal

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Lavar y cortar lo vegetales.
- Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
- Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

## Tortilla de papa

## Martes

### Snack 1

## Brochetas de frutas con queso



#### Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 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



## Rollitos de pavo con espinacas

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 180 gramos de Molida de pavo o pollo
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 80 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.

## Martes

### Snack 2



## Rollitos de calabaza con queso panela

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Habaneras

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Tacos de barbacoa light

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo
- 1 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 1 taza de Papaya picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
  2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
  3. Remojar el pan en la mezcla.
  4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.  
Postre: papaya.

## Toast de espinaca

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Miércoles	Tostadas de picadillo
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1/3 de taza de Frijol molido</li><li>6 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li><li>90 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.</li><li>Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.</li><li>Servir con aguacate y crema.</li></ol>

Miércoles	Snack botanero
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>8 piezas de Aceitunas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li><li>Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 taza de Melón picado</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>5 piezas de Almendra</li><li>37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Untar los frijoles.</li><li>Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.</li></ol>

Jueves	Cruji-Sándwich									
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/2 pieza de Jitomate</td> <td>  1/2 taza de Fruta picada</td> <td>  1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> </tr> <tr> <td>  1 1/2 taza de Lechuga</td> <td>  2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>  8 pieza de Galleta salada</td> </tr> <tr> <td>  40 gramos de Queso panela light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Untar con mayonesa las galletas.</li> <li>Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.</li> <li>Acompañar con fruta como postre.</li> </ol>	1/2 pieza de Jitomate	1/2 taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 taza de Lechuga	2 rebanada de Jamón de pavo	8 pieza de Galleta salada	40 gramos de Queso panela light		
1/2 pieza de Jitomate	1/2 taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mayonesa								
1 1/2 taza de Lechuga	2 rebanada de Jamón de pavo	8 pieza de Galleta salada								
40 gramos de Queso panela light										

Jueves	Mangonadas			
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  Tajín bajo en sodio al gusto</td> <td>  1 taza de Mango</td> <td>  17 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li> <li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li> </ol>	Tajín bajo en sodio al gusto	1 taza de Mango	17 pieza de Almendras
Tajín bajo en sodio al gusto	1 taza de Mango	17 pieza de Almendras		

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo									
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> <td>  1 taza de Berenjenas</td> <td>  1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td>  1 taza de Zanahoria rayada</td> <td>  2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>  3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>  80 gramos de Espaguetei integral</td> <td>  140 gramos de pechuga de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.</li> <li>Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.</li> <li>Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.</li> <li>Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.</li> <li>Acompañar con Guacamole.</li> </ol>	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 taza de Berenjenas	1 pieza de Tomate	1 taza de Zanahoria rayada	2 cucharada sopera de Guacamole	3 cucharada cafetera de Aceite de oliva	80 gramos de Espaguetei integral	140 gramos de pechuga de pollo	
1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 taza de Berenjenas	1 pieza de Tomate								
1 taza de Zanahoria rayada	2 cucharada sopera de Guacamole	3 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
80 gramos de Espaguetei integral	140 gramos de pechuga de pollo									

## Jueves

## Uvas congeladas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Jueves

## Ensalada caliente de arroz

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 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 leche

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Viernes

## Crema de zanahoria y pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/4 de taza de cebolla
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 3/4 de taza de papa
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla

#### Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

## Viernes

## Galletas, manzana y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 1/2 piezas de Galletas María
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.



## Viernes

## Cereal con fresas y huevo revuelto

### Cena



#### Ingredientes

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

## Sábado

## Taquitos de deshebrada

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Sábado

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 5 piezas de Galletas María
- 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Sábado	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1/2 taza de Verduras cocidas</li><li>1 2 cucharadas sopera de Crema</li><li>1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</li><li>1 1 taza de Elote desgranado</li><li>1 2 piezas de Jitomate bola</li><li>1 140 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.</li><li>3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.</li><li>4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <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> <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>

Sábado	Hot cakes de manzana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes.</li><li>2. Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.</li></ol>

Domingo	Sándwich de huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 812 436">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="938 386 1174 436">1 1/2 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1235 386 1482 436">1 1/2 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 854 518">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="938 468 1135 518">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="1235 468 1468 518">1 2 rebanadas de Pan integral</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1195 594">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li data-bbox="597 596 1149 617">2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li><li data-bbox="597 619 865 640">3. Postre: manzana picada.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate bola	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanadas de Pan integral
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate bola	1 1/2 pieza de manzana					
1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanadas de Pan integral					

Domingo	Verduras con cacahuete						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 970 805 1001">1 Limón al gusto</td><td data-bbox="857 970 1101 1001">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1292 959 1459 1010">1 3/4 de taza de Jícama</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 751 1094">1 1 taza de Pepino</td><td data-bbox="857 1043 1239 1094">1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1146"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 927 1169">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 de taza de Jícama	1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 de taza de Jícama					
1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal						

Domingo	Enchiladas suizas						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1474"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 812 1526">1 salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="881 1476 1060 1526">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1179 1476 1503 1526">1 2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 841 1608">1 4 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="881 1558 1114 1608">1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td data-bbox="1179 1558 1520 1608">1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1661"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1663 1149 1684">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li data-bbox="597 1686 1520 1736">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li data-bbox="597 1738 1125 1759">3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light	1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light					
1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

## Domingo

### Snack 2



## Fast mix de zanahoria

#### Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de pepino
- | 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

## Domingo

### Cena



## Quesadilla en tortilla de nopal

#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Naranja
- | 6 pieza de Tortilla de nopal
- | 60 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.