

Lunes	Papas en salsa
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1/2 pieza de tomate bola</li><li>1 taza de espinacas</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>20 gramos de queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li><li>Condimentar al gusto.</li><li>Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li><li>Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li><li>Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.</li></ol>

Lunes	Elote preparado
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>1 1/2 pieza de Elote entero</li><li>30 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Lunes	Pollo con Tomates
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 taza de Arroz</li><li>2 cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y rebanar la cebolla.</li><li>Cortar el tomate en rebanadas grandes.</li><li>En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.</li><li>Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.</li><li>Acompañar con arroz y queso crema.</li></ol>

## Lunes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Lunes

## Bistec ranchero

### Cena



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

#### Procedimiento

- Picar la milanesa en cuadritos.
- Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

## Martes

## Omelet con champiñones, cebolla y tocino

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

#### Procedimiento

- En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- Adornar con cebollín picado al gusto.

## Martes

## Dip finas hierbas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Martes

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



## Entomatadas de queso

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

### Desayuno



## Molletes con huevo

#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

## Miércoles

### Snack 1



## Pan con queso crema, pera y canela

#### Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Tallarines con vegetales
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa teriyaki al gusto</li><li>1 1/2 taza de zanahoria</li><li>1 1/2 taza de champiñón cocido</li><li>1 1 taza de Tallarin cocido</li><li>1 60 gramos de tofu</li><li>1 1/2 pieza de Calabacita</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

Miércoles	Tuna rice cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Rice cake</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 25 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li><li>2. Acompañar con fresas.</li></ol>

Miércoles	Chili-Fit
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa de tomate con ajo al gusto</li><li>1 1/2 taza de Lentejas cocidas</li><li>1 Comino al gusto</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1/2 taza de Cebolla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.</li><li>2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.</li></ol>

## Jueves

## Tostadas de aguacate con pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

## Jueves

## Dos quesos con mango

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

## Jueves

## Pescado al horno con verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras al vapor
- 1 220 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

## Jueves

### Snack 2



## Galletas, manzana y almendras

#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Jueves

### Cena



## Cortadillo con papas

#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

## Viernes

### Desayuno



## Entomatadas de queso

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Salchicha, queso panela y tomate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Salchicha de pavo
- 1 1/2 piezas de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

## Viernes

## Tostadas de ceviche de pescado

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

#### Procedimiento

- Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
- Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

## Viernes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Viernes

### Cena



## Tostada de picadillo con verduras

### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cabray
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Molida de res

### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

## Sábado

### Desayuno



## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1 1/2 piezas de Pan tostado

### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Sábado

### Snack 1



## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 taza de Arroz</li><li>  180 gramos de Chuleta de cerdo</li><li>  1/3 pieza de Aguacate</li><li>  2 taza de Verduras al vapor</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li></ol>

Sábado	Crema de brócoli
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 de taza de Leche de soya</li><li>  2/3 de taza de Brócoli cocido</li><li>  1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.</li><li>2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1 taza de Espinacas</li><li>  2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>  1 pieza de Jitomate guaje</li><li>  4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>  1 cucharada sopera de guacamole</li><li>  30 gramos de queso Oaxaca light</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></ol>

Domingo	Tacos mexicanos						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 846 426">1 1/2 de taza de Uva</td><td data-bbox="954 384 1255 436">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 384 1468 436">1 45 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 841 520">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 478 1222 510">1 1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1442 604">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 604 1011 636">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> <p data-bbox="597 636 727 657">Postre: uvas.</p>	1 1/2 de taza de Uva	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 45 gramos de Molida de res	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate	
1 1/2 de taza de Uva	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 45 gramos de Molida de res					
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Huevo cocido y brócoli			
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 976 711 997"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 997 846 1050">1 1/2 taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="922 997 1255 1050">1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal</td><td data-bbox="1284 997 1487 1050">1 1 pieza de Huevo cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1081 727 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 800 1134">1. Consumir frescos.</li></ol>	1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 1 pieza de Huevo cocido
1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 1 pieza de Huevo cocido		

Domingo	Pollo con ensalada y pasta						
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1484"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1484 800 1537">1 1 1/2 tazas de Lechuga</td><td data-bbox="906 1484 1206 1537">1 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td><td data-bbox="1284 1484 1520 1537">1 6 piezas de Tomates cherry</td></tr><tr><td data-bbox="634 1568 865 1621">1 70 gramos de Pasta penne</td><td data-bbox="906 1568 1206 1621">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1652 727 1673"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1673 898 1705">1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li data-bbox="597 1705 1092 1736">2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li><li data-bbox="597 1736 841 1768">3. Aderezar la ensalada.</li></ol>	1 1 1/2 tazas de Lechuga	1 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry	1 70 gramos de Pasta penne	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 1/2 tazas de Lechuga	1 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry					
1 70 gramos de Pasta penne	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3 piezas de Tostadas Susalia
- | 3 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Tostadas con Hummus

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de verduras
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

## Sándwich de ensalada de pollo