

Lunes	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Salsa de chile</li><li>2 piezas de Huevo fresco</li><li>6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.</li><li>3. Añadir el huevo y mezclar.</li><li>4. Acompañar con salsa y naranja.</li></ol>

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera al gusto</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1/4 pieza de Aguacate</li><li>30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.</li></ol>

Lunes	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Chile chipotle seco</li><li>5 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 pieza de Papa al horno sin cáscara</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li><li>1 taza de Brócoli crudo</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li><li>2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Lunes	Helado de chocolate
<p>Snack 2</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cacao sin azúcar al gusto</li> <li>1 1/2 pieza de Plátano congelado</li> <li>1 4 pieza de Almendras</li> <li>1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.</li> <li>2. Decorar con almendras.</li> </ol>

Lunes	Tinga de pollo
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li>1 1 taza de Lechuga</li> <li>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</li> <li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li> <li>2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li> <li>3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li> <li>4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li> </ol>

Martes	Omelette con champiñones
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 3/4 de taza de Champiñones rebanados</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 1 pieza de Jitomate guaje</li> <li>1 1 pieza de huevo entero</li> <li>1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas</li> <li>1 20 gramos de queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.</li> <li>2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).</li> <li>3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.</li> <li>4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.</li> </ol>

Martes	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>

Martes	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana</li><li>1 1/2 tazas de Apio en tiras</li><li>2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</li><li>1 pieza de Elote amarillo entero</li><li>1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</li><li>120 gramos de milanesa de pollo en tiras</li><li>1 taza de jugo de fruta natural</li><li>2 cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.</li><li>Cortar los vegetales.</li><li>Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.</li><li>Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

Martes	Uvas congeladas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uvas congeladas</li><li>17 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

## Martes

## Quesadilla de queso panela con elote

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 80 gramos de Queso panela
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

## Miércoles

## Queso panela guisado

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Miércoles

## Galletas de manzana con avena

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré
- | 7 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles	Pescado con mayonesa de chipotle	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/3 taza de Yogurt light	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 6 pieza de Almendras	1 320 gramos de Filete de pescado
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. 2. Sazonar con limón y pimienta. 3. Untar la mayonesa al filete de pescado. 4. Acompañar con tostadas y aguacate. 5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.		

Miércoles	Chocolate, galletas marías con queso crema	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 taza de leche light	1 1 cucharada sopera de Queso crema light	1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
1 3 piezas de Galletas marías		
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.		

Miércoles	Milanesa de res con verduras y arroz	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras	1 210 gramos de Milanesa de res
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.		

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de verduras</li><li>1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite</li><li>2 piezas de huevo</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</li><li>3 piezas de guayaba</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.</li><li>2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.</li><li>3. Postre: Guayaba.</li></ol>

Jueves	Almond milk mocha frappuccino
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</li><li>1/2 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li></ol>

Jueves	Tostadas de picadillo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>2 piezas de Jitomate guaje o saladet</li><li>109.5 gramos de Frijol molido</li><li>6 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>2 tazas de Lechuga</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li><li>105 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.</li><li>2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.</li><li>3) Servir con aguacate y crema.</li></ol>

Jueves	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>2 cucharadas cafetera de Coco rallado</li><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</li></ol>

Jueves	Calabacitas con queso y elote
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>cilantro, sal y pimienta al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 piezas de Calabaza mediana</li><li>1/4 taza de Cebolla</li><li>1/2 taza de Fruta picada</li><li>60 gramos de Queso panela light</li><li>1/4 taza de Elote desgranado</li><li>1 pieza de Tomate huaje</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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><li>Postre: Fruta picada.</li></ol>

Viernes	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1/2 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>3/4 de rebanada de Tocino</li><li>15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.</li><li>En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.</li><li>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.</li><li>Adornar con cebollín picado al gusto.</li></ol>

## Viernes

### Snack 1



## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

### Procedimiento

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

## Viernes

### Comida



## Alambres de pollo

### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

### Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

## Viernes

### Snack 2



## Pudín de chía con fruta

### 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.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Sábado

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 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.

## Sábado

### Cena



## Tortitas de brócoli

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 taza de Brócoli
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 40 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.
7. Acompañar con fruta de postre.

Domingo	Huevo con jamón							
<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="634 388 941 436">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="992 388 1138 436">1 1/2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1247 388 1503 436">1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 919 506">1 2 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="992 468 1179 516">1 2 piezas de Pan integral</td><td data-bbox="1247 468 1474 516">1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1263 596">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li><li data-bbox="597 598 1133 619">2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li><li data-bbox="597 621 1182 642">3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li></ol>		1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo						
1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada						

Domingo	Pudin de chía con fresas							
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 902 987">1 40 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="992 938 1219 987">1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="1263 938 1495 987">1 1/2 de taza de Fresa rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 889 1066">1 1 cucharada sopera de Semilla de chía</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1235 1146">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li data-bbox="597 1148 1268 1169">2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li data-bbox="597 1171 943 1192">3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>		1 40 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Semilla de chía		
1 40 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/2 de taza de Fresa rebanada						
1 1 cucharada sopera de Semilla de chía								

Domingo	Pastel de papa con jamón							
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1484"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1488 829 1516">1 1 taza de Cebolla</td><td data-bbox="938 1488 1235 1516">1 1 taza de Verduras al gusto</td><td data-bbox="1295 1488 1479 1516">1 2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 889 1596">1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="938 1547 1203 1596">1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</td><td data-bbox="1295 1547 1474 1596">1 6 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 1117 1675">1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.</li><li data-bbox="597 1677 1507 1698">2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.</li><li data-bbox="597 1701 1008 1722">3. Hornear hasta que la papa esté cocida.</li><li data-bbox="597 1724 878 1745">4. Acompañar con verduras.</li></ol>		1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 pieza de Papa	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo
1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 pieza de Papa						
1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo						

## Domingo

### Snack 2



## Tortitas de papa con pierna de cerdo

### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Domingo

### Cena



## Licudo de fresa con almendras

### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas

### Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.