

Lunes	Claras de huevo con espinacas
<b>Desayuno</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de cóctel de frutas</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 2 pieza de claras de huevo</li><li>1 2 tazas de espinacas</li><li>1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</li><li>1 40 gramos de Yogurt griego</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li><li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li><li>3. Servir con aguacate y pan integral.</li><li>4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li></ol>

Lunes	Nachos ligeros con guacamole
<b>Snack 1</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li><li>1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1 20 gramos de queso panela desmoronado</li><li>1 40 gramos de totopos de nopal horneados</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li><li>2. Servir con totopos horneados.</li></ol>

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 120 gramos de Filete de res</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 pieza de Papa cocida</li><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 1 taza de Uva verde</li><li>1 1 cucharada sopera de Aceite</li><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li><li>2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li><li>3) Preparar arroz cocido con zanahoria.</li></ol>

## Lunes

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Lunes

## Club sandwich

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

## Martes

## Huevo estrellado en pan pita

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes	Sincronizadas
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>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>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate
<b>Desayuno</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></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 almendras.</li></ol>

Miércoles	Barrita de cereal y almendras
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico													
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 298"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 310 1122 340">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1224 302 1523 352">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 797 424">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 386 1187 436">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1224 386 1503 436">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 466 748 516">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 478 1179 508">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1224 470 1479 520">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 550 797 600">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 562 1089 592">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 630 727 651"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 655 1490 705">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li> <li data-bbox="592 709 1490 760">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras.</li> <li data-bbox="592 764 911 785">3) Cortar el queso en cuadritos.</li> <li data-bbox="592 789 1247 810">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li> <li data-bbox="592 814 1490 854">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li> </ol>		1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda												
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico												
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado												
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva													

Miércoles	Pasta con champiñón y queso panela							
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1012 708 1033"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1037 878 1108">1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="954 1037 1154 1108">1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero</td> <td data-bbox="1247 1045 1479 1096">1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1150 902 1180">1 1/2 taza de Pasta cocida</td> <td data-bbox="954 1142 1211 1192">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1247 1142 1479 1192">1 20 gramos de Queso panela desmoronado</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1226 727 1247"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1251 773 1272">1. Cocer la pasta.</li> <li data-bbox="592 1276 1198 1297">2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.</li> <li data-bbox="592 1302 1490 1323">3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.</li> <li data-bbox="592 1327 1162 1348">4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.</li> </ol>		1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 20 gramos de Queso panela desmoronado
1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje						
1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 20 gramos de Queso panela desmoronado						

Miércoles	Avena con plátano y canela							
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1587 708 1608"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1621 813 1650">1 Canela al gusto</td> <td data-bbox="971 1612 1211 1663">1 1/4 taza de Avena en hojuelas</td> <td data-bbox="1312 1612 1458 1663">1 1/2 pieza de Plátano</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1696 886 1747">1 1 taza de Leche light o vegetal</td> <td data-bbox="971 1705 1166 1734">1 3 piezas de Nuez</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1776 727 1797"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1801 1179 1822">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li> <li data-bbox="592 1827 1292 1848">2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li> <li data-bbox="592 1852 1073 1873">3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li> </ol>		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	
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							



Jueves	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</li><li>1 1 pieza de huevo</li><li>1 1 rebanada pan integral</li><li>1 1 pieza de manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li>2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.</li><li>3. Servir acompañado de pan tostado.</li><li>4. Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 1 taza de leche light</li><li>1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey</li><li>1 2 piezas de Galletas marías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la leche con el cacao.</li><li>2. Acompañar con galletas marías y queso crema.</li></ol>

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico</li><li>1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>1 1 taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los ingredientes en tiras.</li><li>2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.</li><li>3. Acompañar con tortilla y aguacate.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Huevo duro con jitomate

#### Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Jueves

### Cena



## Ensalada de aguacate

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

## Viernes

### Desayuno



## Chilaquiles con jitomate

#### Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes	Smoked salmon rice cake			
<p data-bbox="284 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 430 706 451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 457 852 504">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="893 457 1144 504">1 35 gramos de Salmón ahumado</td><td data-bbox="1193 457 1518 504">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="592 535 722 556"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 562 1356 583">1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</p>	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Viernes	Pechuga de pollo rellena									
<p data-bbox="284 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="592 861 706 882"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 888 852 934">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td><td data-bbox="893 888 1112 934">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="1242 888 1437 934">1 3/4 taza de Elote</td></tr><tr><td data-bbox="633 976 852 1018">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="893 976 1177 1018">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1242 976 1421 1018">1 1 taza de Uvas congeladas</td></tr><tr><td data-bbox="633 1050 787 1102">1 10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="893 1050 1144 1102">1 40 gramos de Queso panela light</td><td data-bbox="1242 1050 1518 1102">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="592 1134 722 1155"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1161 1356 1255">1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre.</p>	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas	1 10 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 150 gramos de Milanesa de pollo
1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote								
1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas								
1 10 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 150 gramos de Milanesa de pollo								

Viernes	Fruta con requesón			
<p data-bbox="284 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1533 706 1554"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 1560 803 1606">1 3/4 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="868 1560 1096 1606">1 27 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1153 1560 1494 1606">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="592 1638 722 1659"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1665 982 1686">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</p>	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

## Viernes

## Salteado de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 56 gramos de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

## Sábado

## Pan tostado con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 rebanada de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 25 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

## Sábado

## Sweet rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1/4 de taza de Frambuesa

#### Procedimiento

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

Sábado	Chop suey	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 salsa de soya al gusto	1 diente de ajo picado al gusto	1 1/3 de taza de germen de soya
1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 taza de garbanzo cocido	1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimienta morrón y coliflor picados
1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva		
<b>Procedimiento</b>		
1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.		

Sábado	Galletas, manzana y almendras	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra
<b>Procedimiento</b>		
1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.		

Sábado	Portobellos rellenos al horno	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas	1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
1 2 pieza de Portobellos	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 90 gramos de Pollo desmenuzado
<b>Procedimiento</b>		
1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas. 2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.		

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

#### Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

## Mason jar

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

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