

| Lunes    | Huarache de nopal con frijoles   |
|----------|--|
| Desayuno |  |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</li><li>1 1/2 cucharada sopera de crema</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar los Nopales en comal.</li><li>Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li></ol> |

| Lunes   | Manzana y jamón de pechuga de pavo   |
|---------|--|
| Snack 1 |  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 piezas de manzana</li><li>3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol> |

| Lunes  | Tacos de carne  |
|--------|---|
| Comida |   |
|        | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 taza de Col cruda picada</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz</li><li>120 gramos de Milanesa de res</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.  
3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Molletes ligeros

## Martes

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 1



#### Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 3 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Martes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

## Martes

## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 2 rebanadas de Pan integral
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Miércoles

## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

## Miércoles

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

| Miércoles     | Pescado en salsa de aguacate  |                         |   |
|---------------|---|-------------------------|---|
| <b>Comida</b> |   |                         |   |
|               |   |                         |   |
|               | <b>Ingredientes</b>   |                         |   |
|               | 1 Jugo de limón y especias al gusto   | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Verduras                    |
|               | 1 1 pieza de Papa al horno  | 1 1 taza de Fruta       | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla |
|               | 1 2 taza de Espinacas, cilantro   | 1 15 pieza de Almendras | 1 280 gramos de Filete de pescado         |
|               | <b>Procedimiento</b>  |                         |   |
|               | 1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.     |                         |   |
|               | 2. Añadir agua si es necesario.   |                         |   |
|               | 3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.                |                         |   |
|               | 4. Acompañar con verduras, papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre. |                         |   |

| Miércoles      | Rice cake con fresa y cacahuete                        |                                 |   |
|----------------|--|---------------------------------|---|
| <b>Snack 2</b> |  |                                 |   |
|                |  |                                 |   |
|                | <b>Ingredientes</b>                                    |                                 |   |
|                | 1 1 pieza de Galletas de arroz                         | 1 1/2 de taza de Fresa rebanada | 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete |
|                | 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio             |                                 |   |
|                | <b>Procedimiento</b>                                   |                                 |   |
|                | 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz. |                                 |   |

| Miércoles   | Tostada de picadillo con verduras  |                                      |                           |
|-------------|--|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>Cena</b> |  |                                      |                           |
|             |  |                                      |                           |
|             | <b>Ingredientes</b>  |                                      |                           |
|             | 1 1/4 taza de Cebolla cruda  | 1 1/2 pieza de Zanahoria             | 1 1/2 pieza de Tomate     |
|             | 1 2 cucharada sopera de Guacamole  | 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas | 1 4 piezas de Papa Cabray |
|             | 1 66 gramos de Molida de res   |                                      |                           |
|             | <b>Procedimiento</b>   |                                      |                           |
|             | 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.   |                                      |                           |

## Jueves

## Nopales con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

- Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
- En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
- Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Jueves

## Sweet rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Sandwich turkey ranch

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

## Viernes

## Sándwich de jamón de pavo

### Desayuno



#### 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.

## Viernes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pollo asado

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

#### Procedimiento

- Asar el pollo.
- Consumir con los complementos correspondientes.

## Viernes

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

## Ensalada de atún y papa

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

## Omelette con queso

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

#### Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

## Zanahorias mini con aderezo casero

## Sábado

## Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

## Sábado

## Durazno y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Sábado

## Quesadilla de queso panela con elote

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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.

| Domingo   | Revueltos de huevo y tomate   |                                 |                                |                              |                                  |                           |                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------|
| <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="634 386 902 436">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="971 386 1214 436">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1263 386 1498 436">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 902 518">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="971 468 1166 518">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="1263 468 1479 518">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 930 594">1. En un sartén calentar el aceite.</li><li data-bbox="597 596 1073 617">2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li data-bbox="597 619 959 640">3. Acompañar con tortillas y naranja.</li></ol> | 1 1/2 de pieza de Jitomate bola | 1 2 piezas de Tortilla de maíz | 1 2 piezas de Clara de huevo | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | 1 1 pieza de Huevo fresco | 1 1 pieza de Naranja |
| 1 1/2 de pieza de Jitomate bola   | 1 2 piezas de Tortilla de maíz  | 1 2 piezas de Clara de huevo    |                                |                              |                                  |                           |                      |
| 1 1 cucharada cafetera de Aceite  | 1 1 pieza de Huevo fresco   | 1 1 pieza de Naranja            |                                |                              |                                  |                           |                      |

| Domingo   | Galletas de manzana con avena  |                        |                                 |                        |
|---|--|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 980 711 1001"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 841 1033">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="889 1003 1230 1033">1 1 pieza de Manzana hecha puré</td><td data-bbox="1279 1003 1523 1033">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1064 727 1085"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 849 1108">1. Licuar los ingredientes.</li><li data-bbox="597 1110 1057 1131">2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.</li></ol> | 1 1/3 taza de Avena    | 1 1 pieza de Manzana hecha puré | 1 7 pieza de Almendras |
| 1 1/3 taza de Avena   | 1 1 pieza de Manzana hecha puré  | 1 7 pieza de Almendras |                                 |                        |

| Domingo   | Ensalada con pollo a la plancha   |   |                       |                            |                                |                                 |   |
|---|---|---|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1478 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 902 1551">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="971 1501 1133 1551">1 80 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1222 1501 1507 1551">1 1 1/2 de taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 857 1633">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="971 1583 1149 1633">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1222 1583 1507 1633">1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1686"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1409 1709">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.</li><li data-bbox="597 1711 797 1732">2) Agregar aderezo.</li></ol> | 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda | 1 80 gramos de Quinoa | 1 1 1/2 de taza de Lechuga | 1 1 taza de Mezcla de verduras | 1 1/3 de pieza de Aguacate hass | 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar |
| 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda   | 1 80 gramos de Quinoa   | 1 1 1/2 de taza de Lechuga                      |                       |                            |                                |                                 |   |
| 1 1 taza de Mezcla de verduras  | 1 1/3 de pieza de Aguacate hass   | 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar   |                       |                            |                                |                                 |   |

## Domingo

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Domingo

## Discada

### Cena



#### Ingredientes

- | Salsa roja casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 150 gramos de Milanesa de res y pollo

#### Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.