

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 150 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Lunes	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas sopera de Queso cottage14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Clara de huevo3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Naranja2 piezas de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Martes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera sin aceite al gusto1/4 taza de Cebolla rebanada1/2 taza de Champiñones picados1/2 cucharada cafetera de Mantequilla3 piezas de Tortillas de maíz60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Martes	Yogurt con mango y almendras			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 2/4 de taza de Yogurt light</td><td>1 1/2 pieza de Mango de manila</td><td>1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.	1 2/4 de taza de Yogurt light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 2/4 de taza de Yogurt light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras		

Martes	Pescado con salsa de mango												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Zanahoria</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Arroz</td><td>1 1 taza de Pepino</td><td>1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td>1 2 taza de Mango picado</td><td>1 2 pieza de Tostadas de nopal</td><td>1 3 taza de Lechuga</td></tr><tr><td>1 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.	1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 2 taza de Mango picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga	1 240 gramos de Filete de pescado		
1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria											
1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate											
1 2 taza de Mango picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga											
1 240 gramos de Filete de pescado													

Martes	Yogurt con chocolate y fresas						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 Cocoa sin azúcar al gusto</td><td>1 6 piezas de Almendras</td><td>1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</td></tr><tr><td>1 60 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana	1 60 mililitros de Yogurt griego		
1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana					
1 60 mililitros de Yogurt griego							

Martes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera 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

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Miércoles

Omellete en Pan

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- | 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

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">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="883 310 1170 340">1 1/2 de pieza de Limón real</td> <td data-bbox="1214 302 1516 352">1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 841 424">1 1 pieza de Ajonjolí</td> <td data-bbox="883 386 1162 436">1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1214 386 1495 436">1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 478 846 508">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="883 470 1110 520">1 8 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1214 470 1474 520">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 554 797 604">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="883 562 1045 592">1 1 taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 630 727 651">Procedimiento</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 data-bbox="592 709 1490 760">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. <li data-bbox="592 764 911 785">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="592 789 1247 810">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="592 814 1490 854">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajonjolí	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta	1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajonjolí	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta													
1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva														

Miércoles	Rollitos de lechuga con Jamon								
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1037 708 1058">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1066 862 1096">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="927 1058 1187 1108">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1284 1058 1516 1108">1 2 pieza de Jamon de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1142 857 1192">1 3 hojas de Lechuga romana</td> <td data-bbox="927 1142 1154 1192">1 3 piezas de Galletas habaneras</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1226 727 1247">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1251 1446 1302">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. <li data-bbox="592 1306 976 1327">2. Acompañar con galletas habaneras. 			1 1/2 pieza de Tomate	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Jamon de pavo	1 3 hojas de Lechuga romana	1 3 piezas de Galletas habaneras	
1 1/2 pieza de Tomate	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Jamon de pavo							
1 3 hojas de Lechuga romana	1 3 piezas de Galletas habaneras								

Miércoles	Cereal con leche					
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1654 708 1675">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1680 824 1730">1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes</td> <td data-bbox="938 1680 1101 1730">1 1 1/2 taza de Leche light</td> <td data-bbox="1182 1680 1458 1730">1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1764 727 1785">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1789 1187 1810">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra. 			1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 1/2 taza de Leche light	1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 1/2 taza de Leche light	1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada				

Jueves	Pan tostado con jamón											
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Papaya picada</td> <td>1 2 rebanada de Pan integral</td> <td>1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 50 gramos de Queso cottage light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 5. Acompañar con fruta como postre. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas	1 1 taza de Papaya picada	1 2 rebanada de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 50 gramos de Queso cottage light		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas										
1 1 taza de Papaya picada	1 2 rebanada de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo										
1 50 gramos de Queso cottage light												

Jueves	Quesadilla con aguacate					
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 			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
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				

Jueves	Carne de res con elote y verduras											
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td>1 1/2 taza de verduras mixtas</td> <td>1 1 pieza de elote amarillo</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de papa mediana</td> <td>1 1 taza de fresa picada</td> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td> <td>1 180 gramos de medallón de filete de res</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. 2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras. 3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas. 4. Bañar con la crema ligera. 5. Agregar endulzante artificial en caso necesario. 			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res	
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo										
1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla										
1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res											

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

- Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Viernes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 3 piezas de claras de huevo
- 1 1/2 rebanadas de pan integral

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Sábado

Desayuno



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

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

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.

Sábado

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 8 piezas de Almendras
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> <td>1 1 taza de mezcla de verduras</td> <td>1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</td> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td>1 1 taza de jugo de frutas natural</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada de servir de arroz integral</td> <td>1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</td> <td>1 120 gramos de filete de pescado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar el tomate para la salsa y hervir. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. Servir en tostadas de maíz con aguacate. Acompañar con frijoles y arroz. 	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 taza de jugo de frutas natural	1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 120 gramos de filete de pescado
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)								
1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 taza de jugo de frutas natural								
1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 120 gramos de filete de pescado								

Sábado	Pan con alfalfa						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 1 taza de Germen de alfalfa</td> <td>1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta. 	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal					
1 40 gramos de Queso panela							

Sábado	Sopa Minestrone						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 1/4 de taza de Jugo de tomate</td> <td>1 1/2 de taza de Pasta cocida</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)</td> <td>1 18 gramos de Queso parmesano</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano. 	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 1/4 de taza de Jugo de tomate	1 1/2 de taza de Pasta cocida	1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)	1 18 gramos de Queso parmesano	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 1/4 de taza de Jugo de tomate	1 1/2 de taza de Pasta cocida					
1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)	1 18 gramos de Queso parmesano	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva					

Domingo	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Acelga cruda1 pieza de Naranja2 piezas de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Domingo	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa5 piezas de Almendras75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada1 pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana2 cucharadas de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas20 gramos de Queso panela105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Domingo

Snack 2



Dos quesos con mango

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/4 de pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha.
- Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
- Acompañar con tostada horneada.