

Lunes	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla y canela al gusto</li><li>1 1/4 taza de Leche light</li><li>1 1/2 pieza Manzana verde golden</li><li>1 1 pieza de huevo</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral</li><li>1 10 mitades de Corazón de nuez</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).</li><li>2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.</li><li>3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.</li><li>4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.</li><li>5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).</li><li>6. Decorar por encima con la nuez picada.</li></ol>

Lunes	Pan Tostado con Queson
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharada sopera de Queson</li><li>1 1 1/2 pieza de Pan Tostado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 2 taza de Verduras al gusto</li><li>1 3 cucharada sopera de Aderezo light</li><li>1 195 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

Lunes	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Yogurt light</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 1 cucharada sopera de Chía</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hidratar las semillas de chía con agua.</li><li>2. Servir con fruta picada y yogurt.</li><li>3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.</li></ol>

Lunes	Pollo oriental
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Soya baja en sodio al gusto</li><li>1 1/4 taza de Arroz</li><li>1 1 taza de Verduras</li><li>1 10 pieza de Almendras picadas</li><li>1 150 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.</li><li>2. Acompañar con arroz.</li></ol>

Martes	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja</li><li>1 2 tazas de leche vegetal o leche light</li><li>1 6 pieza de Almendras</li><li>1 7 mitades Nuez</li><li>1 9 piezas medianas Fresas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.</li><li>2. Acompañar con las almendras y las nueces.</li></ol>

## Martes

## Tuna rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

## Martes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 235 gramos de Arroz cocido
- 1 150 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Martes

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Martes

## Panela asada con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 100 gramos de Queso panela
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

#### Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.  
Postre: durazno.

## Miércoles

## Avena de chocolate con fresas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 piezas de Almendras picadas

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

## Miércoles

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 60 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.

Miércoles	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Verduras cocidas</td><td>1 1 pieza de Papa mediana</td><td>1 1 rebanada de Pan tostado</td></tr><tr><td>1 1 1/2 taza de Melón picado</td><td>1 2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td>1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.</li><li>2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.</li><li>3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.</li><li>4. Servir de postre el Melón picado .</li></ol>	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado	1 1 1/2 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha
1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado					
1 1 1/2 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha					

Miércoles	Galletas, manzana y almendras			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Manzana</td><td>1 4 piezas de Galletas María</td><td>1 14 piezas de Almendra</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>	1 1/2 pieza de Manzana	1 4 piezas de Galletas María	1 14 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 4 piezas de Galletas María	1 14 piezas de Almendra		

Miércoles	Revueltos de huevo y tomate						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td>1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td><td>1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li>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					

Jueves	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido</li><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>80 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un sartén el elote y queso panela.</li><li>Poner en el comal las tortillas.</li><li>Rellenarlas con frijoles y el guiso.</li></ol> Postre: manzana.

Jueves	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li><li>1 taza de Zanahoria rallada</li><li>28 pieza de Cacahuete natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	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>1 1/2 de pieza de Papa al horno sin cáscara</li><li>1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li><li>6 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>150 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Brócoli crudo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li><li>Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li></ol> Postre: Fruta picada.

## Jueves

### Snack 2

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete



#### Ingredientes

- | 1 1/2 pieza de Pan tostado integral
- | 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Viernes

### Desayuno

## Claras de huevo en salsa



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- | 54 gramos de Frijol molido
- | 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- | 4 piezas de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

## Viernes

## Ensalada de frutas y queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

#### Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

## Viernes

## Ensalada de coditos

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 tazas de Pasta de codito
- 1 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2/4 de tazas de Yogur light
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Viernes

## Taquitos de deshebrada

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Sábado

## Pancakes de avena frutos rojos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

## Sábado

## Rollitos de calabaza con queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 5 pieza de Habaneras
- 1 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 100 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</li><li>1 150 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</li><li>1 1 cucharada sopera de Aceite</li><li>1 14 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar las verduras en julianas.</li><li>2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li><li>3. Añadir el pollo y dejar cocinar.</li><li>4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li><li>5. Añadir cacahuates y condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li></ol>

Sábado	Sopa de betabel
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1 3/4 de taza de Leche de soya</li><li>1 1/3 de pieza de Betabel crudo</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el betabel en agua.</li><li>2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).</li><li>2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

Sábado	Pan tostado con jamón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 taza de Papaya picada</li><li>1 2 rebanada de Pan integral</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 50 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li><li>5. Acompañar con fruta como postre.</li></ol>

Domingo	Bistec ranchero						
<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="634 388 932 436">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="969 388 1201 436">1 5 piezas de Papa de cambray</td><td data-bbox="1305 388 1471 436">1 75 gramos de Bistec de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 911 516">1 2/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="969 468 1240 516">1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td><td data-bbox="1305 468 1487 516">1 1/2 de pieza de Manzana</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 922 596">1. Picar la milanesa en cuadritos.</li><li data-bbox="597 598 1338 619">2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.</li></ol> <p data-bbox="597 621 769 642">Postre: Manzana.</p>	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res	1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res					
1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana					

Domingo	Snack botanero						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 972"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 948 997">1 1 pieza de Salchicha de pavo</td><td data-bbox="1024 976 1240 997">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1305 976 1500 997">1 1 taza de Pepino</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1035 867 1056">1 8 pieza de Aceitunas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1092 727 1113"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 922 1136">1. Mezclar todos los ingredientes.</li><li data-bbox="597 1138 1328 1159">2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.</li></ol>	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino	1 8 pieza de Aceitunas		
1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino					
1 8 pieza de Aceitunas							

Domingo	Filete de pescado con verduras, papa y pasta									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 834 1486">1 1/2 pieza de papa mediana</td><td data-bbox="922 1438 1133 1486">1 1 taza de mecla de verduras</td><td data-bbox="1240 1438 1500 1486">1 1 taza de pasta integral cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 857 1549">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="922 1518 1175 1566">1 2 cucharada sopera de salsa alfredo</td><td data-bbox="1240 1518 1516 1566">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1602 862 1650">1 200 gramos de filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1234 1730">1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li data-bbox="597 1732 1377 1753">2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li data-bbox="597 1755 1062 1776">3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li><li data-bbox="597 1778 792 1799">4. Postre: manzana.</li></ol>	1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 taza de mecla de verduras	1 1 taza de pasta integral cocida	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa alfredo	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 200 gramos de filete de pescado		
1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 taza de mecla de verduras	1 1 taza de pasta integral cocida								
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa alfredo	1 2 cucharada cafetera de mantequilla								
1 200 gramos de filete de pescado										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 1/4 de taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Fruta con requesón

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

## Huevo con papas