

Lunes	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Elote amarillo cocido</li><li>1/2 pieza de Manzana</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 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.

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Manzana verde golden</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>50 mililitros de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li></ol>

Lunes	Pescado al horno
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza Cebolla rebanada</li><li>1/2 taza de Arroz</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>1 taza de Verduras al vapor</li><li>5 cucharada sopera de Crema light</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>240 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li><li>Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li><li>Hornear por 30 minutos a 180°.</li><li>Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li></ol>

## Lunes

## Galletas marías con yogurt

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas María.

## Lunes

## Ensalada de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Pepino sin semilla
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 cucharada cafetera de Guacamole
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 4 cucharada sopera de Queso cottage
- | 11/2 piezas de Pan tostado

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

## Martes

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

## Martes

## Postre de melón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 11 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

## Martes

## Salteado de ternera con tallarines

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 60 gramos de Tallarines
- 105 gramos de Ternera

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

## Martes

## Donas de manzana

### Snack 2



#### Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Claras de huevo
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana verde

#### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

## Martes

## Sándwich de huevo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Miércoles

## Yogurt con frutos rojos

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- | 10 piezas Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light
- | 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

## Miércoles

## Mangonadas

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

### Miércoles

### Ensalada con pollo a la plancha

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 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

#### Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

### Miércoles

### Pan tostado con mantequilla de cacahuete

#### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

### Miércoles

### Tortilla de papa

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Jueves	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Jueves	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>38 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>30 gramos de Blueberries congeladas</li><li>1 cucharada cafetera de Semilla de hemp</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>

Jueves	Pollo en salsa con elote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Elote desgranado</li><li>1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>5 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/4 de pieza de Chile poblano</li><li>1/2 de pieza de Manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li>Acompañar con tostadas y guacamole.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Yogurt con granola y almendras

## Jueves

### Cena



#### 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

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

## Chilaquiles con jitomate

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

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

## Omelet a la mexicana

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

#### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Sorbet de sandía

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Chile poblano
- 6 cucharada sopera de Queson
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Quinoa
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 3 pieza de Cebolla cambray

#### Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

## Chile relleno de Quinoa y queson

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

## Smoked salmon rice cake

## Sábado

### Desayuno



## Nopalitos con huevo

#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Nopal cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Sábado

### Snack 1



## Chocolate, galletas marías con queso crema

#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 100 gramos de Papa cocida</li><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.</li><li>3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.</li><li>4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.</li><li>5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.</li><li>5. Acompañar con arroz.</li></ol>

Sábado	Elote preparado
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>1 1 1/2 pieza de Elote entero</li><li>1 30 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>2. Servir con guacamole.</li></ol>

Domingo	Avena con plátano y canela						
<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="634 401 813 422">1 Canela al gusto</td><td data-bbox="971 390 1208 436">1 1/4 taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="1312 390 1458 436">1 1/2 pieza de Plátano</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 883 516">1 1 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="971 485 1166 506">1 3 piezas de Nuez</td><td></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 1175 596">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li data-bbox="597 598 1295 619">2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li data-bbox="597 621 1073 642">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						

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 850 1026">1 1 taza de zanahoria</td><td data-bbox="959 1005 1143 1026">1 1 taza de jícama</td><td data-bbox="1240 1005 1458 1026">1 8 piezas almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1085 1166 1106">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li data-bbox="597 1108 889 1129">2. Acompañar con almendras.</li></ol>	1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras
1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras		

Domingo	Milanesa de pollo con arroz						
<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 1514 883 1535">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="971 1514 1166 1535">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="1284 1503 1523 1549">1 2 taza de Verduras al gusto</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 889 1629">1 3 cucharada sopera de Aderezo light</td><td data-bbox="971 1583 1240 1629">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 948 1711">1. Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li data-bbox="597 1713 948 1734">2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto	1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 150 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto					
1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 150 gramos de Milanesa de pollo						

## Domingo

### Snack 2



## Frappé de piña colada

### Ingredientes

- | 1/2 taza de Piña congelada
- | 3/4 taza de Leche light o de coco
- | 1 cucharada sopera de Coco rallado
- | 2 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Domingo

### Cena



## Quesadillas con aguacate

### Ingredientes

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

### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.