

Lunes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Avena</li><li>1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1 taza de Fresas picadas</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>9 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la avena para crear harina.</li><li>Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.</li><li>Passar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.</li><li>Rellenar con yogurt, almendras y fresas.</li></ol>

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>5 piezas de Almendras</li><li>75 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa verde casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>2 cucharada sopera de crema light</li><li>4 piezas de tortilla de maíz</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li><li>90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.</li><li>Acompañar con ensalada y frijoles.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
- Dejar que seque bien.
- Agregar el huevo y revolver.
- Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

## Martes

## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1/2 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

## Martes

## Milanesa de res encebollada

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 3 piezas tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de res a la plancha

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
- Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: manzana picada.

## Martes

## Zanahoria con limón y chile

### Snack 2



#### Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 28 pieza de Cacahuete natural

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Licuada tropical

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Mango picado
- | 1 1/2 taza de Leche light
- | 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

## Miércoles

## Muesli

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de soya
- | 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- | 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos

#### Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

## Miércoles

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

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Uva
- | 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- | 60 gramos de Pierna de cerdo
- | 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	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 cucharadas de servir de Arroz cocido</li><li>4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>120 gramos de Molida de res</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

Miércoles	Fresas con queso cottage
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Queso cottage light</li><li>1 taza de Fresas picadas</li><li>6 pieza de Almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.</li></ol>

Miércoles	Discada
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa roja casera al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>150 gramos de Milanesa de res y pollo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.</li><li>Agregar los vegetales y la salsa.</li><li>Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 105 gramos de Queso mozzarella
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

## Gotas de yogurt y fresa

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- Chipotle al gusto
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)
- 75 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

- En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
- Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
- Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
- Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.
- Postre: Coctel de frutas.

## Caldo tlalpeño

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

## Viernes

### Snack 1



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 1 2/4 de taza 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

### Comida



## Brochetas de pollo

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 1/2 taza de Pimiento fresco
- 1 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 1 pieza de Papa
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Piña
- 1 5 cucharada cafetera de Ajonjolí

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.
6. Postre: Piña.

## Viernes

### Snack 2



## Fresas con yogurt griego y nuez

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

- 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.

## Sábado

## Sándwich de jamón de pavo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

## Sábado

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles	
Comida		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1/2 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada
	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
	1 40 gramos de Queso panela	1 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.	
	2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.	
	3. Postre: manzana.	

Sábado	Chocolate, galletas marías con queso crema	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1 taza de leche light	1 1 cucharada sopera de Queso crema light
	1 3 piezas de Galletas marías	1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Mezclar la leche con el cacao.	
	2. Acompañar con galletas marías y queso crema.	

Sábado	Queso panela guisado	
Cena		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
	1 80 gramos de Queso panela	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
	<b>Procedimiento</b>	
	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.	

Domingo	Huevo con chorizo de champiñón	
Desayuno		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate
	1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light
		1 1 pieza de Huevo
		1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
		1 40 gramos de Queso panela light
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.	
	2. Dejar que seque bien.	
	3. Agregar el huevo y revolver.	
	4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.	

Domingo	Ensalada caprese	
Snack 1		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral
		1 3/4 de pieza de Jitomate bola
		1 40 gramos de Queso panela
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Rebanar queso panela y jitomate.	
	2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.	
	3. Acompañar con pan tostado integral.	

Domingo	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras	
Comida		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana
	1 1 1/2 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
		1 1 rebanada de Pan tostado
		1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha
	<b>Procedimiento</b>	
	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 .	

## Domingo

### Snack 2



## Galletas de manzana con avena

### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Domingo

### Cena



## Tostadas de aguacate con pollo

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.