

Lunes	Claras de huevo con espinacas		
<b>Desayuno</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral
	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
	1 40 gramos de Yogurt griego		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.		
	2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.		
	3. Servir con aguacate y pan integral.		
	4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).		

Lunes	Jícama, zanahoria y almendras		
<b>Snack 1</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).		
	2. Acompañar con almendras.		

Lunes	Pollo con pimientos		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate
	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.		
	2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.		
	3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.		
	4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.		

## Lunes

## Cubitos de Fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 7 piezas de Fresas Medianas
- | 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Lunes

## Cereal con leche

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Martes

## Tacos de requeson

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 2 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 3 piezas de Tortilla de nopal
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1/2 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
  2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
  3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

## Martes

## Garbanzos rostizados

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 80 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Martes

## Tacos de pollo y ensalada fresca

### Comida



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

## Martes

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 18 gramos de Palomitas fat free
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Martes

## Taquitos de queso panela y champiñón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

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.

## Miércoles

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche light
- 1 7 piezas de Fresas Medianas
- 1 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Miércoles	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de tomate casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de chile poblano</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 40 gramos de queso panela</li><li>1 120 gramos de camarón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li>2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li>3. Servir con salsa de tomate casera.</li><li>4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Tostada de nopales con queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Nopal cocido</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

Miércoles	Tacos de requeson
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 3 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li><li>2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li><li>3. Acompañar con frijol molido.</li></ol> Postre: fruta picada.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 de taza de Acelga cruda</li><li>2 piezas de Naranja</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.</li><li>Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.</li><li>Acompañar con tortilla de maíz y naranja.</li></ol>

Jueves	Palomitas con dip
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>18 gramos de Palomitas fat free</li><li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li>Servir con palomitas.</li></ol>

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 taza de Arroz</li><li>2 taza de Espinaca</li><li>3 cucharada cafetera de Aceite</li><li>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li>Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li>Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Huevo duro con jitomate

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Jueves

### Cena



## Tostadas veganas

#### Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

## Viernes

### Desayuno



## Taquitos de huevo a la mexicana

#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

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.

## Viernes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Viernes

## Tacos de carne

### Comida



#### Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 cucharada soperas de Crema ligera

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

## Viernes

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Cereal con leche

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Sábado

## Sándwich de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

#### Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

## Sábado

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 pieza de jitomate bola (para salsa)</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>2 cucharada de servir de arroz integral</li><li>2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>120 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>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.</li><li>Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>Agregar aguacate.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 pieza de Pan tostado</li><li>2 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocinar el huevo y tomate.</li><li>En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.</li></ol>

Domingo	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle											
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 283 711 306"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 308 889 359">1 2 tazas de Champiñon crudo entero</td> <td data-bbox="971 308 1214 359">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="1287 321 1455 346">1 1 pieza de Ajo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 390 889 441">1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</td> <td data-bbox="971 390 1230 441">1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</td> <td data-bbox="1287 390 1495 441">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 472 889 548">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</td> <td data-bbox="971 485 1206 535">1 1/4 de taza de Col morada cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 579 727 602"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 604 1503 655">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li> <li data-bbox="592 657 1425 682">2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li> <li data-bbox="592 684 1084 709">3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li> <li data-bbox="592 711 1417 737">4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</li> </ol>			1 2 tazas de Champiñon crudo entero	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Ajo	1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 1/4 de taza de Col morada cruda picada	
1 2 tazas de Champiñon crudo entero	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Ajo										
1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite										
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 1/4 de taza de Col morada cruda picada											

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras					
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 980 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1005 857 1031">1 1 taza de zanahoria</td> <td data-bbox="959 1005 1149 1031">1 1 taza de jícama</td> <td data-bbox="1240 1005 1463 1031">1 8 piezas almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1062 727 1085"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1087 1166 1113">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li> <li data-bbox="592 1115 889 1140">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	Tostadas de picadillo											
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1438 711 1461"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1463 889 1514">1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td> <td data-bbox="997 1463 1214 1514">1 1 pieza de Jitomate guaje</td> <td data-bbox="1256 1463 1479 1514">1 1/3 de taza de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1545 954 1596">1 6 piezas de Tostada de nopal horneada</td> <td data-bbox="997 1558 1206 1583">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="1256 1545 1520 1596">1 1 cucharada sopera de Crema</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1627 938 1652">1 90 gramos de Molida de res</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1684 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1709 1166 1734">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.</li> <li data-bbox="592 1736 1450 1761">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.</li> <li data-bbox="592 1764 914 1789">3) Servir con aguacate y crema.</li> </ol>			1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido	1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema	1 90 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido										
1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema										
1 90 gramos de Molida de res												

## Domingo

### Snack 2

## Nachos ligeros con guacamole



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- | 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 20 gramos de queso panela desmoronado
- | 40 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.