

## Lunes

## Molletes ligeros

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Lunes

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Lunes

## Pasta con aguacate y camarón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

## Lunes

## Plátano con yogurt griego

Snack 2



### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Lunes

## Ensalada de frijol mixta

Cena



### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- | 18 gramos de Semilla de girasol

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

## Martes

## Tacos de panela con verduras

Desayuno



### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 3/4 de cucharada soperas de Guacamole

### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Martes

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Martes

## Pollo con calabaza y esquite

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

## Martes

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Salchichas de pavo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

## Miércoles

## Claras de huevo en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de 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.

## Miércoles

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

## Miércoles

## Pescado al horno con verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras al vapor
- 1 280 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

## Miércoles

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

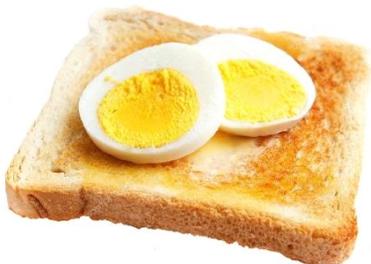
#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Miércoles

## Pan con huevo duro y queso panela

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Jueves	Tortilla española
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li><li>2 piezas de Guayaba</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li><li>2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li></ol> Postre: guayaba.

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

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>jugo de limón al gusto</li><li>1 pieza de manzana</li><li>8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li>2. Acompañar con galletas integrales.</li><li>3. Postre: 1 manzana.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

- Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
- Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
- Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 3 piezas de Claras de huevo
- 2 1/3 piezas de Guacamole

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

## Viernes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Viernes

## Mango-Tofu Bowl

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 130 gramos de Tofu, firme
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

## Viernes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

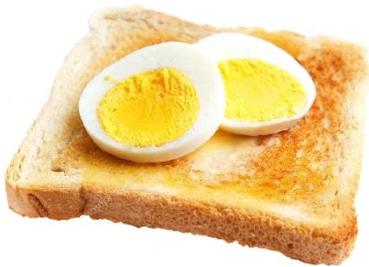
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 pieza de manzana
- 40 gramos de queso panela
- 1 pieza de huevo duro

#### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 18 gramos de Avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 77.5 gramos de Aguacate mediano</li><li>1 1/2 pieza de Chayote</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>

Sábado	Sweet rice cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 pieza de Rice cake</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li><li>1 1/4 de taza de Frambuesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</li></ol>

Sábado	Club sandwich
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 2 pieza de Pan integral</li><li>1 45 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1/4 de pieza de Papa</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li><li>2) Acompañar con papitas rebanadas.</li></ol>

Domingo	Taquitos de deshebrada
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 386 1490 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 386 834 436">1 1/4 de taza de verduras al gusto</li><li data-bbox="927 386 1094 436">1 1/4 de taza de salsa casera</li><li data-bbox="1159 386 1490 436">1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li> <li data-bbox="634 470 862 520">1 60 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 575 1130 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1130 596">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li data-bbox="597 598 987 619">2. Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li data-bbox="597 621 1013 646">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

Domingo	Totopos con frijoles
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 963 1511 1098" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 963 873 1005">1 Salsa casera al gusto</li><li data-bbox="1024 963 1175 1014">1 1/2 pieza de Jitomate</li><li data-bbox="1240 963 1511 1014">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li> <li data-bbox="634 1047 980 1098">1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</li></ul> <p data-bbox="597 1129 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1152 1130 1178" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 1130 1178">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.</li></ol>

Domingo	Pescado a la veracruzana
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1425 1511 1614" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1425 829 1451">1 Jitomate al gusto</li><li data-bbox="980 1425 1252 1451">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</li><li data-bbox="1317 1425 1511 1451">1 1/3 taza de Arroz</li> <li data-bbox="634 1484 922 1535">1 1 taza de Pimiento morrón picado</li><li data-bbox="980 1484 1230 1518">1 1 taza de Fruta picada</li><li data-bbox="1317 1484 1446 1535">1 8 pieza de Aceitunas</li> <li data-bbox="634 1572 922 1606">1 80 gramos de Camarones</li><li data-bbox="980 1572 1247 1623">1 240 gramos de Filete de pescado</li></ul> <p data-bbox="597 1646 727 1667"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1669 1435 1816" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1078 1690">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.</li><li data-bbox="597 1692 1040 1713">2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.</li><li data-bbox="597 1715 1435 1766">3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.</li><li data-bbox="597 1768 841 1789">4. Acompañar con arroz.</li><li data-bbox="597 1791 846 1816">5. Comer furta de postre.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Yoghur con avena y nueces

#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Domingo

### Cena



## Papas en salsa

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 40 gramos de queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.