

Lunes	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Espinaca</li><li>1 pieza de Pan pita arabe taquero</li><li>1 pieza de Mandarina</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>35 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li><li>Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li><li>Postre: Mandarina.</li></ol>

Lunes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>canela en polvo al gusto</li><li>1/2 cucharada sopera de queso crema</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</li><li>20 gramos de pera finamente picada</li><li>1 pieza de pan tostado integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema sobre el pan.</li><li>Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li></ol>

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>161 gramos de Espagueti integral cocido</li><li>105 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>Acompañar con verduras.</li></ol>

Lunes	Piña con yogurt
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 taza de Piña picada</li><li>3/4 taza de Yogurt light</li><li>3 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>

Lunes	Ensalada de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>3 1/2 de cucharada soperas de Crema ácida</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1/2 de pieza de Manzana roja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana.</li></ol>

Martes	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de verduras al gusto</li><li>1/4 de taza de salsa casera</li><li>2 piezas de tortillas de maíz</li><li>60 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

## Martes

## Toronja con almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Martes

## Pescado en salsa de aguacate

### Comida



#### Ingredientes

- Jugo de limón y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 1 pieza de Papa al horno
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Espinacas, cilantro
- 15 pieza de Almendras
- 280 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con verduras, papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

## Martes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Miércoles

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra
- 1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

## Miércoles

## Zanahoria con limón y chile

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 21 pieza de Cacahuete natural

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Parrillada de vegetales con salmón
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Morrón</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 1 taza de Brócoli</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 4 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 10 pieza de Almendras</li><li>1 180 gramos de Salmón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.</li><li>2. Servir con tostadas.</li><li>3. Acompañar con fruta y almendras de postre.</li></ol>

Miércoles	Uvas congeladas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Uvas congeladas</li><li>1 17 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Miércoles	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de cebolla picada</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de melón picado</li><li>1 1 taza de espinacas</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.</li><li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.</li><li>3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.</li></ol>

Jueves	Quesadillas griegas	
<b>Desayuno</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Especias italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral	1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 30 gramos de Queso mozzarella light		
<b>Procedimiento</b>		
1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

Jueves	Cubitos de Fruta	
<b>Snack 1</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 7 Piezas de Almendras
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Jueves	Pollo al chipotle con puré de papa	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
1 5 cucharadas soperas de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.		

## Jueves

## 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.

## Jueves

## Claras de huevo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

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

## Viernes

## Claras de huevo con cebolla y tomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Viernes

## Hot Dog Vegano

### Comida



#### Ingredientes

- 2 piezas de Pan de hot dog
- 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

#### Procedimiento

- Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza\* (opcional).

## Viernes

## Galletas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar las galletas con almendras.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.  
Postre: fruta picada.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 17 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Fajitas de pollo con verduras

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

## Uvas congeladas

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de cebolla en julianas</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 piezas tortilla de maíz</li><li>1 120 gramos de milanesa de res a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li>2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>3. Postre: manzana picada.</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 2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</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	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto</li><li>1 1/4 taza de Queso cottage light</li><li>1 1/2 lata de Atún</li><li>1 1 cucharada sopera de Mayonesa</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 rebanada de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.</li><li>2. Acompañar con manzana como postre.</li></ol>

Domingo	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 1/2 taza de Espinacas</li><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li><li>2. Postre: manzana.</li></ol>

Domingo	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>3 1/2 piezas de Galletas María</li><li>12 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Domingo	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/3 taza de Yogurt light</li><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</li><li>1 taza de Melón picado</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</li><li>6 pieza de Almendras</li><li>320 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li><li>2. Sazonar con limón y pimienta.</li><li>3. Untar la mayonesa al filete de pescado.</li><li>4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li><li>5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.</li></ol>

## Domingo

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

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

## Domingo

## Claras de huevo con espárragos

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Naranja
- | 3 piezas de Espárragos
- | 3 hojas Lechuga romana
- | 3 pieza de Guacamole
- | 4 pieza de Tortillas delgadas
- | 4 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

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