

Lunes	Nopales con claras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>2 piezas de tortilla de maíz</li><li>3 piezas de claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li>En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li>Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Germen de alfalfa</li><li>1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>2 rebanada de Tomate</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.</li></ol>

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>125 gramos de Rib eye sin grasa</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.</li><li>Cocer las papas y prepararlas como puré.</li><li>Saltear zanahoria con un poco de aceite.</li></ol> Postre: Uvas.

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de manzana</li><li>1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>5 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.</li></ol>

Lunes	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <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>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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>

Martes	Enfrijoladas
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>60 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

## Martes

## Elote preparado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Martes

## Caldo de verduras con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
  2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
  3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

## Martes

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

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

## Martes

## 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 delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo

#### 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.

## Miércoles

## Taquitos de queso panela y champiñón

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
- Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
- Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Miércoles

## Zanahorias mini con aderezo casero

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

#### Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha														
<p data-bbox="289 302 396 331">Comida</p> 	<p data-bbox="597 279 711 300"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 306 878 352">1 sazónador de pollo al gusto</td> <td data-bbox="922 306 1203 352">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1247 306 1458 352">1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 878 420">1 1/2 taza de leche light</td> <td data-bbox="922 384 1203 430">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td data-bbox="1247 394 1419 420">1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 478 829 504">1 1 pieza de tortilla</td> <td data-bbox="922 468 1203 514">1 1 cucharada de servir de frijoles</td> <td data-bbox="1247 468 1516 514">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 552 829 598">1 120 gramos de pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 632 727 653"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 653 1289 678">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li> <li data-bbox="597 678 1273 703">2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.</li> <li data-bbox="597 703 1312 728">3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li> <li data-bbox="597 728 1101 753">4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.</li> <li data-bbox="597 753 850 779">5. Postre: 1 taza de uvas.</li> </ol>			1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli	1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 pieza de tortilla	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 120 gramos de pechuga de pollo		
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli													
1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas													
1 1 pieza de tortilla	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 2 cucharada cafetera de mantequilla													
1 120 gramos de pechuga de pollo															

Miércoles	Palomitas con dip					
<p data-bbox="289 879 396 909">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1014 711 1035"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1041 829 1087">1 22 gramos de Palomitas fat free</td> <td data-bbox="922 1041 1175 1087">1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio</td> <td data-bbox="1247 1041 1516 1087">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1119 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1140 1127 1165">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li> <li data-bbox="597 1165 834 1190">2. Servir con palomitas.</li> </ol>			1 22 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 2 cucharadas soperas de Guacamole
1 22 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 2 cucharadas soperas de Guacamole				

Miércoles	Taquitos de camarón y queso								
<p data-bbox="305 1430 380 1459">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1497 711 1518"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1524 813 1570">1 1 1/2 piezas de guayaba</td> <td data-bbox="922 1524 1159 1570">1 2 piezas de tortillas de maíz</td> <td data-bbox="1247 1524 1500 1570">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1608 867 1654">1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td data-bbox="922 1608 1127 1654">1 60 gramos de camarón fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1686 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1707 1127 1732">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.</li> <li data-bbox="597 1732 867 1757">2. Agregar el queso rallado.</li> <li data-bbox="597 1757 964 1782">3. Servir en taquitos con guacamole.</li> <li data-bbox="597 1782 802 1808">4. Postre: Guayaba.</li> </ol>			1 1 1/2 piezas de guayaba	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 60 gramos de camarón fresco	
1 1 1/2 piezas de guayaba	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 2 cucharadas soperas de Guacamole							
1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 60 gramos de camarón fresco								

Jueves	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</li><li>1 1/2 cucharada sopera de crema</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar los Nopales en comal.</li><li>2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Jueves	Omellete en Pan
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>2 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>

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

## Jueves

### Snack 2



## Galletas habaneras con requeson

### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Jueves

### Cena



## Huevo montado en papa y espinaca

### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 100 gramos de Guayaba
- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Viernes

### Desayuno



## Tartina de cebolla, espárragos y requesón

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 5 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Espárragos

### Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

## Viernes

## Canapés de manzana con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Viernes

## Fajitas de pollo con frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: Fruta picada.

## Viernes

## Quesadillas veganas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Viernes

### Cena



## Avena pay de manzana

#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Sábado

### Desayuno



## Tacos de claras de huevo con acelgas

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Sábado

### Snack 1



## Smoked salmon rice cake

#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

#### Procedimiento

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

Sábado	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</li><li>1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar las verduras en julianas.</li><li>2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li><li>3. Añadir el pollo y dejar cocinar.</li><li>4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li><li>5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li></ol>

Sábado	Avena coco-requesón
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 164 gramos de Avena cocida</li><li>1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades</li><li>1 31 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada sopera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).</li></ol>

Sábado	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de cebolla picada</li><li>1 1 taza de espinacas</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 1/2 taza de melón picado</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</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>

Domingo	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</li><li>1 1 pieza de huevo</li><li>1 1 rebanada pan integral</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li>2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.</li><li>3. Servir acompañado de pan tostado.</li><li>4. Postre: manzana.</li></ol>

Domingo	Postre de melón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Melón</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 3 cucharadas sopera de Queso cottage</li><li>1 14 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el melón.</li><li>2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Domingo	Papa Rellena
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Champiñones</li><li>1 1 taza de Cebolla</li><li>1 2 pieza de Papa</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li><li>1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.</li><li>2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.</li><li>3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.</li><li>4. Rallar el queso y espolvorearlo.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Plátano con queso cottage y almendra

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Domingo

### Cena



## Sándwich de atún

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.