

Lunes	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Hojuelas de avena</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>9 gramos de Mantequilla</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.</li><li>Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>Añadir agua de ser necesario.</li><li>Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.</li><li>Acompañar con fresas.</li></ol>

Lunes	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</li><li>1/4 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1/2 taza de Pasta cocida</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>20 gramos de Queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la pasta.</li><li>Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.</li><li>En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.</li><li>Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.</li></ol>

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

## Lunes

### Snack 2



## Brochetas de frutas con queso

### Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

### Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

## Lunes

### Cena



## Granola-Yogurt Bowl

### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

### Desayuno



## Crepas de avena con fresas

### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

### Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

## Martes

## Mousse de papaya

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

## Martes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- Cocinar el salmón a fuego medio.
- Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Martes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Martes

## Pizza Vegetariana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

## Miércoles

## 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 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.

## Miércoles

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Taquitos de pollo	
Comida		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</li></ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.</li></ol>	

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Manzana verde</li><li>1 3 cucharadas soperas de Requesón</li><li>1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>	

Miércoles	Nopalitos con huevo	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Nopal cocido</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li>3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li></ol>	

Jueves	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 pieza de Plátano</li><li>1 1/4 de taza de Fresa</li><li>1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada</li><li>1 1 taza de Yogurt light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 3 cucharada sopera de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Servir con queso cottage y aguacate.</li></ol>

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 60 gramos de Quinoa</li><li>1 1/2 de pieza de Limón</li><li>1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</li><li>1 1 pieza de Ajo</li><li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</li><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 4 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</li><li>1 20 gramos de Queso fresco</li><li>1 1/2 de taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li><li>2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li><li>3) Cortar el queso en cuadritos.</li><li>4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li><li>5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li></ol>



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Mini pizzas de frutas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

## Omelet a la mexicana

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Huevo con machacado

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Dip finas hierbas

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1 lata de lata de atún en agua
- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

## Rajas con atún, panela y crema

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada soperas de Aderezo

#### Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

## Verduras con aderezo

## Viernes

### Cena



## Omelet con champiñones, cebolla y tocino

### Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

### Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

## Sábado

### Desayuno



## Pan con queso y huevo estrellado

### Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

## Sábado

### Snack 1



## Mangonadas

### Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Sábado	Pollo al achiote						
Comida							
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>1 Pasta de achiote al gusto</td><td>1 1/4 taza de Cebolla</td><td>1 1/2 taza de Jugo de naranja</td></tr><tr><td>1 3/4 taza de Arroz</td><td>1 1 pieza de Calabacita</td><td>1 210 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.</li><li>2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.</li><li>3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.</li><li>4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.</li></ol>	1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 210 gramos de Pechuga de pollo
1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja					
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 210 gramos de Pechuga de pollo					

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela						
Snack 2							
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Calabaza</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 3 pieza de Habaneras</td></tr><tr><td>1 40 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.</li><li>2. Acompañar con galletas habaneras.</li></ol>	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras	1 40 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras					
1 40 gramos de Queso panela							

Sábado	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle									
Cena										
	<b>Ingredientes</b> <table border="0"><tr><td>1 2 tazas de Champiñón crudo entero</td><td>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td>1 1 pieza de Ajo</td></tr><tr><td>1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</td><td>1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</td><td>1 1/4 de taza de Col morada cruda picada</td><td></td></tr></table> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li><li>2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li><li>3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li><li>4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</li></ol>	1 2 tazas de Champiñón 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 Champiñón 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	Pan tostado con pollo						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 917 426">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="954 373 1128 426">1 pieza de Pan tostado</td><td data-bbox="1203 373 1495 426">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 917 510">1 38.7 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="954 457 1128 510">1 1/4 de taza de Fruta picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 922 588">1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li data-bbox="597 588 1507 640">2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.</li></ol> <p data-bbox="597 640 803 665">Postre: Fruta picada.</p>	1 cucharada de servir de Frijol molido	1 pieza de Pan tostado	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de taza de Fruta picada	
1 cucharada de servir de Frijol molido	1 pieza de Pan tostado	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda					
1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de taza de Fruta picada						

Domingo	Yogurt con mango y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 993 868 1045">1 1/4 de taza de Yogur light</td><td data-bbox="938 993 1193 1045">1 1/2 pieza de Mango de manila</td><td data-bbox="1279 993 1425 1045">1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 868 1123">1. Rebanar o licuar la fruta.</li><li data-bbox="597 1123 1047 1148">2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.</li></ol>	1 1/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 1/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras		

Domingo	Salsa de queso con calabaza									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1425"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1436 901 1461">1 1/2 taza de Frijol Cocido</td><td data-bbox="954 1436 1166 1461">1 1/2 pieza de Papa</td><td data-bbox="1263 1436 1523 1472">1 1/2 cucharada cafetera de Comino</td></tr><tr><td data-bbox="630 1509 922 1562">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="954 1520 1190 1545">1 1 pieza de Calabaza</td><td data-bbox="1263 1520 1490 1545">1 1 pieza de Manzana</td></tr><tr><td data-bbox="630 1598 857 1623">1 2 piezas de Tomate</td><td data-bbox="954 1587 1166 1640">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1263 1587 1515 1640">1 100 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1698"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 1507 1751">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li data-bbox="597 1751 1523 1803">2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.</li><li data-bbox="597 1803 792 1829">3. postre: Manzana.</li></ol>	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Manzana	1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 100 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino								
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Manzana								
1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 100 gramos de Queso panela								

## Domingo

### Snack 2



## Yogurt bebible con almendras

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

## Domingo

### Cena



## Pastel azteca

#### Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.