

Lunes	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 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>1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.</li><li>2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>3. Añadir agua de ser necesario.</li><li>4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.</li><li>5. Acompañar con fresas.</li></ol>

Lunes	Batido de almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).</li></ol>

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de cebolla en julianas</li><li>2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 pieza de manzana</li><li>2 piezas tortilla de maíz</li><li>90 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>

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 pieza de Jamon de pavo</li><li>2 hojas de Lechuga romana</li><li>3 rebanadas de Tomate</li><li>3 piezas de Galletas habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.</li><li>Acompañar con galletas habaneras.</li></ol>

Lunes	Huevo a la mexicana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pico de gallo al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Claras de huevo</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles</li><li>3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el huevo con pico de gallo.</li><li>Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.</li></ol>

Martes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>3 piezas de claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, colocar el aceite.</li><li>Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li><li>Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li></ol>

## Martes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Martes

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Martes

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Martes

## Fajitas de pollo con verduras

### Cena



#### Ingredientes

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

## Miércoles

## Nopales con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Miércoles

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>3 piezas de Tortillas de maíz</li><li>120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Miércoles	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Miércoles	Ensalada cítrica con pollo
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el pollo a la plancha.</li><li>Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).</li><li>Acompañar con tostada horneada.</li></ol>

## Jueves

### Desayuno



## Claras de huevo con espárragos

### 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

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.

## Jueves

### Snack 1



## Huevo duro con jitomate

### Ingredientes

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

### Comida



## Milanesa de pollo con puré y ensalada

### Ingredientes

- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Jueves

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### 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.

## Jueves

## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Chilaquiles light

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

## Fajitas de pollo con frijoles

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 Piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

## Omellete en Pan

Viernes	Tinga de pollo
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li>Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>

Sábado	Tortilla de papa
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>4 piezas de Claras de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.</li></ol>

Sábado	Verduras con cacahuete
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón al gusto</li><li>1 taza de Pepino</li><li>1/2 taza de Jícama</li><li>13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Sábado	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li><li>1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</li><li>3/4 taza de Jugo de limón</li><li>1 1 pieza de Aguacate hass</li><li>5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li><li>Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li></ol>

Sábado	Crema de brócoli
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de soya</li><li>2/3 de taza de Brócoli cocido</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.</li><li>Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

Sábado	Hotcakes de avena
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</li><li>15 gramos de Carne molida de pavo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li><li>En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.</li><li>Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.</li><li>Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li></ol>

Domingo	Sándwich de atún			
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 443"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 451 850 506">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="894 451 1143 506">1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1192 441 1495 516">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr></table> <p data-bbox="597 548 727 575"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 569 1166 596">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</li></ol>	1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.		

Domingo	Coctel de frutas y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1008"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 997 1031">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td><td data-bbox="1166 1003 1430 1031">1 10 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1087"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1081 1175 1108">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li data-bbox="597 1102 997 1129">2. Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol>	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 10 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 10 piezas de almendras		

Domingo	Coctel de camarones						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1493"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1486 954 1541">1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto</td><td data-bbox="1003 1486 1214 1541">1 2/3 de pieza de aguacate mediano</td><td data-bbox="1300 1486 1430 1541">1 1 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 948 1625">1 2 cucharada sopera de salsa catsup</td><td data-bbox="1003 1570 1256 1625">1 8 cuadritos de galletas saladas</td><td data-bbox="1300 1570 1479 1625">1 240 gramos de camarones</td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1682"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1675 1068 1703">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.</li><li data-bbox="597 1696 948 1724">2. Acompañar con galletas saladas.</li><li data-bbox="597 1717 867 1745">3. Postre: manzana picada.</li></ol>	1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa catsup	1 8 cuadritos de galletas saladas	1 240 gramos de camarones
1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana					
1 2 cucharada sopera de salsa catsup	1 8 cuadritos de galletas saladas	1 240 gramos de camarones					

## Domingo

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Domingo

## Pan tostado con huevo y tomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.