

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela al gusto</li><li>1 1/4 taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 taza de Leche light o vegetal</li><li>6 piezas de Nuez</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li>Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li>Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Lunes	Helado de fruta natural
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>235 gramos de Arroz cocido</li><li>150 gramos de Salmón</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el salmón a fuego medio.</li><li>Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.</li></ol>

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 1 de taza de jícama picada</li><li>1 12 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1 pieza de Papa picada</li><li>1 1/3 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.</li><li>2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.</li></ol> Postre: fruta picada.

Martes	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Calabacita al gusto</li><li>1 Tomate al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías</li><li>1 90 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.</li><li>3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.</li><li>4. Postre: Una manzana .</li></ol>

## Martes

## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1/2 piezas de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Martes

## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de pollo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
- Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado.

## Martes

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Cortadillo con papas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 75 gramos de Milanesa de res
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 4 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

## Miércoles

## Omelette de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
  3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
  4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
  5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Miércoles

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Miércoles	Milanesa de res encebollada
<b>Comida</b>	
	<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 3 piezas tortilla de maíz</li><li>1 150 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>

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de plátano machacado</li><li>1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)</li><li>1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li>2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>

Miércoles	Salteado de pavo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 64 gramos de Pechuga de pavo</li><li>1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.</li><li>2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.</li><li>3. Acompañar con tortillas y una naranja.</li></ol>

Jueves	Hotcakes sin huevo ni leche
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 cucharadas soperas de Azúcar de mesa</li><li>1 1/2 de taza de Leche preparada</li><li>2 tazas de Harina de trigo</li><li>4 cucharadas cafetera de Aceite de canola</li><li>3 cucharadas soperas de Coco rallado</li><li>120 gramos de Carne molida de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mezclar la harina con el polvo para hornear, azúcar y bicarbonato.</li><li>2) Agregar la leche y el aceite a la mezcla.</li><li>3) Dividir la mezcla en 5 hotcakes y consumir 1.</li><li>4) Decorar con coco rallado.</li><li>5) Formar una salchicha con la carne molida de pavo y servir.</li></ol>

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de manzana roja</li><li>10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>12 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>

Jueves	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera de jitomate al gusto</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>2/3 pieza de Aguacate</li><li>2 taza de Fideo cocido</li><li>105 gramos de Milanese de pollo</li><li>105 gramos de Milanese de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.</li><li>2. Agregar la zanahoria y fideos.</li><li>3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.</li></ol>

Jueves	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 40 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol>

Jueves	Caldo tlalpeño
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chipotle al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Aguacate hass</li><li>1 3/4 taza de zanahoria y cebolla</li><li>1 1 1/2 taza de Coctél de frutas</li><li>1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)</li><li>1 75 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.</li><li>2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.</li><li>3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.</li><li>4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.</li><li>5. Postre: Coctel de frutas.</li></ol>

Viernes	Club sandwich
Desayuno	
	<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 60 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1/2 de pieza de Papa</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</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> Postre: fruta picada.

Viernes	Tuna rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>33 gramos de Atún en agua drenado</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li><li>Acompañar con fresas.</li></ol>

Viernes	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 taza de Arroz cocido</li><li>1 1/3 de cucharada soperas de Aceite</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>120 gramos de Milanesa de res</li><li>1/2 de taza de Uva verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li>Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> Postre: Uvas.

Viernes	Huevo duro con jitomate
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Guayaba</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>3/4 de pieza de Huevo cocido</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo por 10 minutos.</li><li>Hacer una salsa con el tomate.</li><li>En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.</li><li>Partir por la mitad el huevo cocido.</li><li>Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.</li></ol>

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Pan tostado
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
  - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 taza de melón picado
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mayonesa
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

- Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
- En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
- Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
- Postre: melón picado.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

## Sábado

## Durazno y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Sábado

## Tostadas de atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="915 373 1240 422">1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1294 373 1515 422">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 841 506">1 2 piezas de Huevo fresco</td><td data-bbox="915 457 1198 506">1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1294 457 1507 493">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.</li><li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.</li><li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.</li><li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.</li></ol>	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 piezas de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja					

Domingo	Smoked salmon rice cake						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 936 711 961"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 972 938 997">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="980 961 1175 1010">1 35 gramos de Salmón ahumado</td><td data-bbox="1252 961 1523 1010">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 915 1094">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 1435 1176">1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li></ol>	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		
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							

Domingo	Picadillo con arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1474 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 850 1547">1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="915 1499 1175 1547">1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1230 1499 1484 1547">1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 878 1631">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="915 1583 1159 1631">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1230 1583 1484 1631">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1133 1713">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li data-bbox="597 1713 1117 1738">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>	1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole					
1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

## Domingo

### Snack 2



## Mug Cake Frutos Rojos

### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

### Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Ensalada de brocoli con pollo

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostada deshidratada
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo

### Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.