

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chile jalapeño al gusto</li><li>1 1/2 pieza de tomate huaje</li><li>1 1/2 taza de cebolla</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 2 pieza de Jamón de pavo</li><li>1 40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li><li>2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li><li>3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li><li>4. Acompañar con pan integral.</li><li>5. Postre: Una manzana.</li></ol>

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Calabaza</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 3 pieza de Habaneras</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <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>

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 1 pieza de elote amarillo</li><li>1 1 taza de fresa picada</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 150 gramos de medallón de filete de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>2. Acompañar con elote, papa y verduras.</li><li>3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>4. Bañar con la crema ligera.</li><li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Lunes	Pan con queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Pan integral 40kcal</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Lunes	Omelette con queso
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 3 pieza de Claras de huevo</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.</li><li>2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.</li><li>3. Rellenar con espinacas y queso.</li><li>4. Acompañar con aguacate y tortillas.</li></ol>

Martes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 120 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner la milanesa en una vaporera.</li><li>2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.</li><li>3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas soperas de Requesón promedio

#### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

#### Procedimiento

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

## Martes

## Milanesa de res y ensalada

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 1 135 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

## Miércoles

## Ensalada de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Miércoles

## Jitomate relleno de atún

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

#### Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Miércoles	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Verduras</li><li>1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>3 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>1/2 taza de Elote amarillo</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>2 cucharada cafetera de Crema ligh</li><li>70 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.</li><li>Agregar elote y crema.</li></ol>

Miércoles	Huevo con papas a la mexicana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.</li><li>Acompañar con aguacate.</li><li>Servir fruta como postre.</li></ol>

## Jueves

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/4 de taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Jueves

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Pescado al horno

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 taza Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Arroz
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 5 cucharada sopera de Crema light
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 240 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 3 piezas de Tortillas delgadas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema light
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.

## Viernes

## 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.

## Viernes

## Poke bowl

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

## Viernes

## Pasta con champiñón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Viernes	Pastel azteca
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 90 gramos de Pollo desmenuzado</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.</li><li>2. Colocar por encima el queso.</li><li>3. Hornear por 15 minutos.</li><li>4. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Sábado	Ensalada Rusa
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1/2 taza de Apio</li><li>1 1/2 taza de Chicharos</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li><li>2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.</li><li>3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li><li>4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li></ol>

Sábado	Toronja con almendras
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Toronja</li><li>1 10 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Sábado	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida</li><li>10 piezas de Papa de cambray</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</li><li>1 taza de Uva</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Precalentar el horno a 200 °C.</li><li>2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.</li><li>4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.</li></ol>

Sábado	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 cucharada cafetera de Semilla de chía</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li>3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>

Sábado	Cortadillo con papas
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1/2 de pieza de Papa picada</li><li>45 gramos de Milanesa de res</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>3 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.</li><li>2. Agregar a un sartén la carne con papa.</li><li>3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.</li></ol>

Domingo	Huevo con machacado						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1/4 de taza de mezcla de verduras</td><td>  1/3 pieza de Aguacate</td><td>  1 cucharada de servir de frijol molido</td></tr><tr><td>  2 piezas de Clara de huevo</td><td>  3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza</td><td>  11 gramos de Carne de res seca</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.</li><li>2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.</li></ol>	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
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					

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 taza de zanahoria</td><td>  1 taza de jícama</td><td>  8 piezas almendras</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>	1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	8 piezas almendras
1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	8 piezas almendras		

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td>  1/2 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td>  2/3 de pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td>  1 cucharada de servir de frijoles molidos</td><td>  3 piezas de tortillas de maíz</td><td>  90 gramos de milanesa de pollo en tiras</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>	1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1/2 cucharada cafetera de aceite de canola	2/3 de pieza de aguacate hass	1 cucharada de servir de frijoles molidos	3 piezas de tortillas de maíz	90 gramos de milanesa de pollo en tiras
1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1/2 cucharada cafetera de aceite de canola	2/3 de pieza de aguacate hass					
1 cucharada de servir de frijoles molidos	3 piezas de tortillas de maíz	90 gramos de milanesa de pollo en tiras					

## Domingo

### Snack 2



## Mini pizzas de frutas

#### 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.

## Domingo

### Cena



## Enfrijoladas

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.