

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

Lunes	Mason jar - Frappé de mocha
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Café soluble, cacao sin azúcar al gusto</li><li>1/4 pieza de Plátano</li><li>1/4 taza de Avena</li><li>1 taza de Leche light o vegetal</li><li>5 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

Lunes	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Espagueti</li><li>1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 taza de Pepino</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>120 gramos de Carne molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.</li><li>Agregar crema.</li><li>Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.</li></ol>

Lunes	Snack botanero
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>4 pieza de Aceitunas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li><li>Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.</li></ol>

Lunes	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li>Acompañar con tortillas.</li></ol>

Martes	Jamón guisado en salsa
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>4 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.</li><li>Servir la salsa con jamón por encima.</li><li>Acompañar con aguacate y tortillas.</li></ol>

## Martes

### 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.

## Martes

### Comida



## Picadillo fácil

#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

## Martes

### Snack 2



## Quesadilla Mozzarella

#### Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

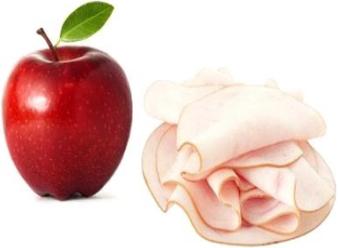
1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes	Tacos mexicanos
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uva</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 gramos de Molida de res</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de pieza de Jitomate</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li>Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> <p>Postre: uvas.</p>

Miércoles	Claras de huevo en salsa
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>3 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.</li><li>Acompañar con frijoles y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Mason jar - Licuado choco-banana
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cacao en polvo sin azúcar al gusto</li><li>1/4 pieza de Plátano</li><li>1/2 taza de Amaranto</li><li>1 taza de Leche light o vegetal</li><li>5 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 taza de Lechuga picada</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li><li>1 20 gramos de Queso panela</li><li>1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>3. Postre: manzana.</li></ol>

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir frescos.</li></ol>

Miércoles	Migas con huevo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.</li><li>2. Acompañar con aguacate y jitomate.</li></ol>

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 pieza de huevo entero</li><li>4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Romper las tostadas en trozos.</li><li>Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>Acompañar con guacamole.</li></ol>

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Frijol Cocido</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Comino</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 1 pieza de Calabaza</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>1 1 pieza de Tostada deshidratada</li><li>2 piezas de Tomate</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li>cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.</li><li>postre: Manzana.</li></ol>

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

Jueves	Tortilla española
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado</li><li>3 piezas de Guayaba</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li><li>Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li></ol> Postre: guayaba.

Viernes	Sándwich de panela
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Lechuga, pepino, tomate al gusto</li><li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>70 gramos de Queso panela light</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar un sándwich con los ingredientes.</li></ol>

## Viernes

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Tacos de bistec con papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 68 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Bistec
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Viernes

## Melón y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

### Cena



## Claras de huevo con cebolla y tomate

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

## Sábado

### Desayuno



## huevo con salchicha y pan

#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Sábado

### Snack 1



## Quesadillas con jamón y espinacas

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Chile chipotle seco</li><li>1 pieza de Papa al horno sin cáscara</li><li>1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li><li>4 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1/2 de taza de Brócoli crudo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li><li>Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Sábado	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate huaje</li><li>1 cucharada soperas de Aguacate</li><li>1 pieza de Pan tostado</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li>Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol>

Sábado	Tinga de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</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 mitad 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>

Domingo	Cereal con leche			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 428 709 453"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 453 821 504">1 taza de Leche light</td><td data-bbox="854 453 1047 504">1 taza de Cereal Multibran Flakes</td><td data-bbox="1170 453 1443 504">3 cucharada cafetera de almendra fileteada</td></tr></table> <p data-bbox="592 535 727 558"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 558 1185 583">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.</li></ol>	1 taza de Leche light	1 taza de Cereal Multibran Flakes	3 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 taza de Leche light	1 taza de Cereal Multibran Flakes	3 cucharada cafetera de almendra fileteada		

Domingo	Uvas congeladas		
<p data-bbox="285 831 397 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 709 1016"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1016 927 1041">1 taza de Uvas congeladas</td><td data-bbox="1127 1016 1382 1041">15 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1073 727 1096"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1096 967 1121">1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>	1 taza de Uvas congeladas	15 pieza de Almendras
1 taza de Uvas congeladas	15 pieza de Almendras		

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate									
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1413 709 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1436 878 1474">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="938 1436 1219 1474">1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1295 1436 1446 1486">1/2 pieza de plátano</td></tr><tr><td data-bbox="631 1518 857 1568">1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="938 1518 1166 1556">1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1295 1518 1511 1568">2 piezas de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="631 1602 894 1652">2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td><td data-bbox="938 1602 1235 1652">8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1682 727 1705"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1705 1511 1755">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li data-bbox="592 1755 967 1780">2. Acompañar con galletas integrales.</li><li data-bbox="592 1780 963 1806">3. Postre: manzana y plátano picado.</li></ol>	1 jugo de limón al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de plátano	1 taza de mezcla de verduras	1 pieza de manzana	2 piezas de lata de atún en agua	2 cucharadas cafeteras de mayonesa	8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	
1 jugo de limón al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de plátano								
1 taza de mezcla de verduras	1 pieza de manzana	2 piezas de lata de atún en agua								
2 cucharadas cafeteras de mayonesa	8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)									

## Domingo

### Snack 2



## 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.

## Domingo

### Cena



## Quesadilla de queso panela con elote

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.