

Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</li><li>1 Hoja de Lechuga romana</li><li>1 1 pieza de Mandarina</li><li>2 rodajas de Tomate</li><li>3 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>3 rodajas de Cebolla</li><li>1 1 pieza de Jamon de pavo</li><li>2 piezas de pan de barra</li><li>45 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li><li>2. Integrar los vegetales y aderezo.</li><li>3. Postre: Mandarina.</li></ol>

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 taza de Piña picada</li><li>3/4 taza de Yogurt light</li><li>3 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>

Lunes	Pollo al achiote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta de achiote al gusto</li><li>1/4 taza de Cebolla</li><li>1/2 taza de Jugo de naranja</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>1 taza de Fruta</li><li>6 pieza de Almendras</li><li>240 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <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><li>5. Servir la fruta y almendras como postre.</li></ol>

## Lunes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

## Lunes

## Ensalada cítrica con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Mandarina

#### Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha.
- Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
- Acompañar con tostada horneada.

## Martes

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 taza de melón picado
- 4 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

## 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

## Pollo con champiñones y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina

#### Procedimiento

- Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
- Agregar la crema y champiñones.
- Acompañar con arroz salvaje.

## Martes

## Zanahorias mini con aderezo casero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

#### Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

## Martes

## Claras de huevo con espárragos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 2 pieza de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

## Miércoles

## Pan tostado con melón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso cottage.
- Servir por encima melón y almendras picadas.
- Acompañar con rollitos de jamón.

## Miércoles

## Ensalada de huevo duro

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 5 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

- Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
- Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
- Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Verduras cocidas</li><li>1 1/2 taza de Melón picado</li><li>210 gramos de Pechuga de pollo a la plancha</li><li>1 pieza de Papa mediana</li><li>2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 rebanada de Pan tostado</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la pechuga de pollo a la plancha.</li><li>Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.</li><li>Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.</li><li>Servir de postre el Melón picado y las almendras .</li></ol>

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>42 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>Acompañar con guacamole y 1 naranja.</li></ol>

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

Jueves	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 2 piezas de Huevo entero fresco</li><li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.</li></ol>

Jueves	Dos quesos con mango
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Mango picado</li><li>1 1 pieza de Pan integral</li><li>1 1 cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 4 cucharadas soperas de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li></ol>

Jueves	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 albahaca fresca al gusto</li><li>1 2/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1 taza de soja cocida</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 3 piezas de calabacita alargada</li><li>1 16 piezas de Tomate cherry</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.</li><li>2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.</li><li>3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.</li></ol>

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Viernes

### Snack 1



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 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.

## Viernes

### Comida



## Mango-Tofu Bowl

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mango picado
- 211 gramos de Arroz cocido
- 180 gramos de Tofu, firme
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

## Viernes

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 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.

## Viernes

## Huevo a la mexicana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

## Sábado

## Ensalada de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de pieza de Manzana roja
- 1 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
  - Acompañar con galletas horneadas.
- Postre: manzana.

## Sábado

## Parfait de piña

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 42 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado	Enchiladas suizas
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 2 cucharada sopera de crema light</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.</li><li>4. Acompañar con ensalada y frijoles.</li></ol>

Sábado	Sorbet de sandía
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 3/4 cucharada sopera de Chía</li><li>1 1.25 taza de Pepino congelado</li><li>1 1 1/2 taza de Sandía congelada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.</li><li>2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.</li></ol>

Sábado	Taquitos de queso panela y champiñón
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera sin aceite al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1/2 taza de Champiñones picados</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 3 pieza de Tortillas de maíz</li><li>1 60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.</li><li>2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.</li><li>3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</li></ol>

Domingo	Tacos de requeson									
<p data-bbox="272 279 412 315"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 321 711 342"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 914 394">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="992 348 1117 394">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1240 348 1515 394">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 428 902 474">1 4 cucharadas soperas de Requesón promedio</td><td data-bbox="992 428 1175 474">1 5 piezas de Tortilla de nopal</td><td data-bbox="1240 428 1490 474">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 508 932 533">1 1/2 de taza de Fruta picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1166 615">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li><li data-bbox="597 615 1068 640">2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li><li data-bbox="597 640 899 665">3. Acompañar con frijol molido.</li></ol> <p data-bbox="597 665 797 690">Postre: fruta picada.</p>	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 4 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 5 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Fruta picada		
1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido								
1 4 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 5 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								
1 1/2 de taza de Fruta picada										

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 865"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 995 797 1041">1 1/2 pieza de manzana roja</td><td data-bbox="915 995 1214 1041">1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td><td data-bbox="1300 995 1451 1041">1 12 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1479 1144">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>	1 1/2 pieza de manzana roja	1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 12 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 12 piezas de almendras		

Domingo	Carne con brócoli oriental						
<p data-bbox="289 1379 396 1415"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 857 1514">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="943 1467 1187 1514">1 1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1240 1467 1451 1514">1 1 1/3 de cucharada soperas de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1556 899 1581">1 2 tazas de Brócoli crudo</td><td data-bbox="943 1545 1122 1591">1 120 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="1240 1556 1507 1581">1 1/2 de taza de Uva verde</td></tr></table> <p data-bbox="597 1629 727 1650"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1650 948 1675">1. Cortar los ingredientes en cubos.</li><li data-bbox="597 1675 1511 1722">2. 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 data-bbox="597 1722 1024 1747">3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> <p data-bbox="597 1747 727 1772">Postre: Uvas.</p>	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Arroz cocido	1 1 1/3 de cucharada soperas de Aceite	1 2 tazas de Brócoli crudo	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde
1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Arroz cocido	1 1 1/3 de cucharada soperas de Aceite					
1 2 tazas de Brócoli crudo	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde					

## Domingo

### Snack 2



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- | 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 6 piezas de Zanahoria baby
- | 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Pizza de papa

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Papa rallada
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla
- | 56 gramos de Queso Mozzarella cero grasa
- | 1/2 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.