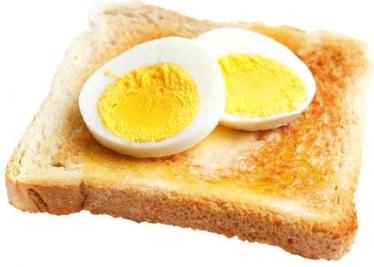


Lunes	Pan con huevo duro y queso panela
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>1 pieza de huevo duro</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>40 gramos de queso panela</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo.</li><li>Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li><li>Servir acompañado de ensalada de verduras.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Plátano</li><li>1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar el plátano.</li><li>Servir con el yogurt griego.</li><li>Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>60 gramos de Quinoa</li><li>1 1/2 de taza de Lechuga</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.</li><li>Agregar aderezo.</li></ol>

Lunes	Yogurt bebible con almendras		
Snack 2			
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td><td>1 5 piezas de Almendras</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>	1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 5 piezas de Almendras
1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 5 piezas de Almendras		

Lunes	Fajitas de pollo con verduras						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td>1 3 cucharadas sopera de Guacamole</td><td>1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td>1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td>1 3/4 de pieza de Papa picada</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <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>	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada	
1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico					
1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada						

Martes	Revueltos de huevo y tomate						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li>3. Acompañar con tortillas.</li></ol>	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco						

## Martes

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Martes

## Pescado al horno con verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 280 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

- Colocar el filete de pescado en un refractario.
- Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
- Hornear por 20 minutos.
- Acompañar con arroz y aguacate.

## Martes

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Miércoles

### 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

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

## Chilaquiles light

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Almond milk mocha frappuccino

Miércoles	Tacos de pescado con piña
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 130 gramos de Filete de pescado</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 62 gramos de Piña picada</li><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.</li><li>2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.</li><li>3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.</li></ol>

Miércoles	Plátano con yogurt griego
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Plátano</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el plátano.</li><li>2. Servir con el yogurt griego.</li><li>3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Miércoles	Empalmes de frijol con queso
<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 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 1/2 taza de Lechuga</li><li>1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>2. Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>

Jueves	Sándwich de huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li><li>1 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li>Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Jueves	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Edamames</li><li>2 taza de Coliflor</li><li>2 cucharada de servir de Arroz</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjolí</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.</li><li>Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 18 gramos de Avena</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Jueves	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de cebolla picada</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de espinacas</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li><li>1 15 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.</li><li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.</li><li>3. Servir con aguacate y pan integral.</li></ol>

Viernes	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</li><li>1 90 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

## Viernes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tacos de bistec con papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Bistec
- 1 1 1/2 de cucharada 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

## Edamames con ajonjolí

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Viernes	Quesadilla de queso panela con elote
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido</li><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un sartén el elote y queso panela.</li><li>Poner en el comal las tortillas.</li><li>Rellenarlas con frijoles y el guiso.</li></ol> Postre: manzana.

Sábado	Sincronizadas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Sábado	Sweet rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li><li>1 1/4 de taza de Frambuesa</li><li>1 pieza de Rice cake</li><li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</li></ol>

## Sábado

## Milanesa de pollo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Sábado

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Hotcakes de avena

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Domingo	Waffles light						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 893 436">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="964 386 1192 436">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1273 386 1500 436">1 2 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 468 886 489">1 16 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 1338 571">1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li><li data-bbox="597 573 1170 594">2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li><li data-bbox="597 596 1187 617">3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li><li data-bbox="597 619 1130 640">4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 2 pieza de Clara de huevo	1 16 pieza de Almendras		
1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 2 pieza de Clara de huevo					
1 16 pieza de Almendras							

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 862 1041">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</td><td data-bbox="899 991 1159 1041">1 1 cucharada sopera de plátano machacado</td><td data-bbox="1214 991 1500 1041">1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1500 1117">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li data-bbox="597 1119 862 1140">2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>	1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Domingo	Pescado con mayonesa de chipotle									
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 781 1474">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="878 1423 1094 1474">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1175 1423 1451 1474">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</td></tr><tr><td data-bbox="634 1505 818 1556">1 1 taza de Melón picado</td><td data-bbox="878 1505 1127 1556">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1175 1505 1516 1556">1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 769 1638">1 5 pieza de Almendras</td><td data-bbox="878 1587 1110 1638">1 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1224 1717">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li><li data-bbox="597 1719 915 1740">2. Sazonar con limón y pimienta.</li><li data-bbox="597 1743 1013 1764">3. Untar la mayonesa al filete de pescado.</li><li data-bbox="597 1766 997 1787">4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li><li data-bbox="597 1789 1143 1810">5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle	1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle								
1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa								
1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado									

## Domingo

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Domingo

## Molletes con huevo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Pan integral
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 20 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.