

<b>Lunes</b> Desayuno	<b>Ensalada de pollo con papa</b>
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 apio al gusto</li><li>1 1/2 pieza de papa picada</li><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.</li><li>3. Acompañar con manzana picada.</li></ol>

<b>Lunes</b> Snack 1	<b>Papitas cambray con queso panela</b>
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li><li>1 4 piezas de Papa cambray</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li><li>2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</li></ol>

<b>Lunes</b> Comida	<b>Pechuga de pollo con arroz y verduras</b>
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 3/4 taza de Arroz cocido</li><li>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.</li><li>2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

## Lunes

## Pan con alfalfa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

## Lunes

## Avena con plátano y canela

### Cena



#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 3/4 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Martes

## Taquitos de deshebrada

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 45 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.

## Martes

## Bocaditos de brocoli

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Galletas Habaneras

#### Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso mozzarella y galletas Habaneras.

## Martes

## Fajitas de pollo con frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

## Martes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Melón
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Wrap de Quinoa						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Calabaza</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 pieza de Lechuga Romana</td></tr><tr><td>1 3 pieza de Espárragos</td><td>1 20 gramos de Quinoa</td><td>1 40 gramos de Queso Panela</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).</li><li>2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).</li><li>3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.</li><li>4. Una una vez listo, separar las hojas de lechuga Romana, y servir las verduras y el queso.</li></ol>	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Lechuga Romana	1 3 pieza de Espárragos	1 20 gramos de Quinoa	1 40 gramos de Queso Panela
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Lechuga Romana					
1 3 pieza de Espárragos	1 20 gramos de Quinoa	1 40 gramos de Queso Panela					

Miércoles	Wrap de Quinoa						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Calabaza</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 pieza de Lechuga Romana</td></tr><tr><td>1 3 pieza de Espárragos</td><td>1 20 gramos de Quinoa</td><td>1 40 gramos de Queso Panela</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).</li><li>2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).</li><li>3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.</li><li>4. Una una vez listo, separar las hojas de lechuga Romana, y servir las verduras y el queso.</li></ol>	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Lechuga Romana	1 3 pieza de Espárragos	1 20 gramos de Quinoa	1 40 gramos de Queso Panela
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Lechuga Romana					
1 3 pieza de Espárragos	1 20 gramos de Quinoa	1 40 gramos de Queso Panela					

Miércoles	Bocaditos de brocoli						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 rebanada de Queso mozzarella reducido en grasa</td><td>1 1 taza de Brocoli</td><td>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Galletas Habaneras</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.</li><li>2. Acompañar con queso mozzarella y galletas Habaneras.</li></ol>	1 1/2 rebanada de Queso mozzarella reducido en grasa	1 1 taza de Brocoli	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Galletas Habaneras		
1 1/2 rebanada de Queso mozzarella reducido en grasa	1 1 taza de Brocoli	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla					
1 2 pieza de Galletas Habaneras							

### Miércoles

### Tacos de lenteja

#### Comida



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

### Miércoles

### Galletas, manzana y almendras

#### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 1/2 piezas de Galletas María
- | 7 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

### Miércoles

### Taquitos de camarón y queso

#### Cena



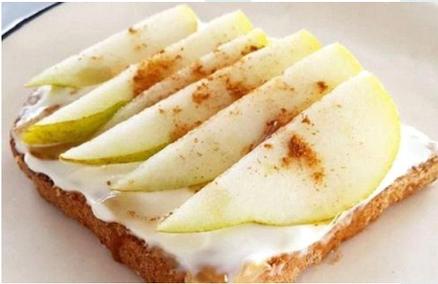
#### Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 piezas de guayaba
- | 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 40 gramos de camarón fresco

#### Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Jueves	Huevo con papas
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>3 pieza de Claras de huevo</li><li>2 piezas de Tortillas delgadas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la papa en cubos, dorar en un sartén antiadherente y agregar el huevo.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>canela en polvo al gusto</li><li>1/2 cucharada sopera de queso crema</li><li>1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</li><li>1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</li><li>20 gramos de pera finamente picada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema sobre el pan.</li><li>Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li></ol>

Jueves	Alambre Tradicional
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Papaya picada</li><li>3 piezas de Tortillas delgadas</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>70 gramos de Ternera</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li><li>Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.</li><li>Postre: Papaya.</li></ol>

## Jueves

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Jueves

## Sándwich de espinacas y queso de cabra

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

## Viernes

## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 piezas de Pan tostado

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 5 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Viernes

## Milanesa de res con espagueti

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 2 1/2 cucharada sopera de Crema light
- 60 gramos de Espagueti
- 75 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Preparar la milanesa a la plancha.
2. Mezclar el espagueti con la crema y acompañar con verduras.

## Viernes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Huevo con papas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 3 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos, dorar en un sartén antiadherente y agregar el huevo.
2. Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Huevo con papas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 3 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos, dorar en un sartén antiadherente y agregar el huevo.
2. Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Sábado

## Bowl Arroz con pollo y espinaca

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 2 taza de Espinaca
- 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Arroz
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

## Sábado

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

## Sábado

## Tostada con ensalda de atun

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 2 piezas de Papa cambray
- 3 piezas de Espárragos
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Atun fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo						
<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="634 384 878 436">1 1/2 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="964 373 1117 447">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1230 373 1498 447">1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 922 531">1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 588"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1036 613">1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li><li data-bbox="597 613 1401 638">2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li><li data-bbox="597 638 1092 663">3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li></ol>	1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada		
1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías					
1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada							

Domingo	Ensalada de huevo duro						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 924"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 938 966">1 1/2 taza de Lechuga picada</td><td data-bbox="987 924 1247 976">1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1295 924 1515 976">1 1 pieza de Clara de huevo cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 914 1060">1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</td><td data-bbox="987 1008 1214 1060">1 3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1092 727 1117"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1117 1515 1169">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.</li><li data-bbox="597 1169 1255 1194">2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.</li><li data-bbox="597 1194 1336 1220">3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.</li></ol>	1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 pieza de Clara de huevo cocida	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado	1 3 piezas de Galletas habaneras	
1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 pieza de Clara de huevo cocida					
1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado	1 3 piezas de Galletas habaneras						

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 816 1512">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 1449 1141 1501">1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</td><td data-bbox="1230 1449 1498 1501">1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1533 816 1585">1 1 cucharada de servir de frijoles</td><td data-bbox="906 1533 1174 1585">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="1230 1543 1482 1575">1 1 taza de melón picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1617 833 1669">1 90 gramos de milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1701 727 1726"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1726 1174 1751">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li data-bbox="597 1751 1206 1776">2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.</li><li data-bbox="597 1776 833 1801">3. Postre: melón picado.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 90 gramos de milanesa de pollo		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido								
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado								
1 90 gramos de milanesa de pollo										

## Domingo

### Snack 2



## uvas cubiertas de yogurt y chia

#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogurt griego
- | 1/2 cucharada sopera de Chia
- | 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubirlas con yogurt y chíá.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Domingo

### Cena



## Ensalada caliente de arroz

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 cucharada de servir de Arroz
- | 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.