

Lunes	Tartina de cebolla, espárragos y requesón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 taza de Cebolla</li><li>3 pieza de Pan integral 45 kcal</li><li>7 1/2 cucharada sopera de Requeson</li><li>9 piezas de Esparragos</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.</li><li>Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.</li></ol>

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Melón</li><li>4 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa verde casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 pieza de manzana</li><li>2 cucharada sopera de crema light</li><li>4 piezas de tortilla de maíz</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li><li>120 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.</li><li>Acompañar con ensalada y frijoles.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

## Lunes

## Bocaditos de brocoli

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Brocoli
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 4 pieza de Galletas Habaneras
- | 50 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Molletes ligeros

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- | 1/3 de taza de frijol molido
- | 2/3 de pieza de aguacate
- | 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- | 60 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

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

## Martes

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Yogurt griego sin azúcar
- | 1 1/2 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

## Martes

### Snack 1



## Mini pizzas de frutas

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 6 piezas de Galletas Marías
- 6 Piezas de Almendras
- 60 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.

## Martes

### Comida



## Caldo de verduras con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 tazas de Melón
- 3 cucharadas cafetera de Coco rallado
- 3/4 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
  2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
  3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

## Martes

### Snack 2



## Pan Tostado con Queson

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 4 1/2 cucharada sopera de Queson

#### Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Martes	Pan tostado con jamón
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 taza de Papaya picada</li><li>2 rebanada de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>12 pieza de Almendras</li><li>50 gramos de Queso cottage light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li><li>Acompañar con fruta y almendras como postre.</li></ol>

Miércoles	Tortilla de papa
<b>Desayuno</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 pieza de Papa</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgadas</li><li>6 piezas de Claras de huevo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas con jamón y espinacas
<b>Snack 1</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Cebolla</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 tazas de Espinacas</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>35 gramos de Queso Oaxaca rallado</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

### Miércoles

### Pechuga de pollo con arroz y verduras

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 10 piezas de Almendra
- 1 pieza de Manzana

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

### Miércoles

### Chocolate, galletas marías con queso crema

#### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

### Miércoles

### Fresas con yogurt griego y almendras

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/2 taza de Fresas
- 10 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Jueves	Ensalada de verdura con claras de huevo		
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Chayote</li> <li>1 1 pieza de Tostada deshidratadas</li> <li>5 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>1 1 pieza de Calabaza</li> <li>1 1 pieza de Papa</li> <li>1 1 pieza de Zanahoria</li> <li>5 pieza de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.</li> <li>2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.</li> <li>3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.</li> <li>4. Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.</li> </ol>		

Jueves	Plátano con yogurt griego		
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de pieza de Plátano</li> <li>55 gramos de blueberries</li> <li>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>1. Rebanar el plátano.</li> <li>2. Servir con el yogurt griego.</li> <li>3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li> </ol>		

Jueves	Tostadas de ceviche de pescado		
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li> <li>1 1 taza de Jugo de limón</li> <li>1 1 pieza de Aguacate hass</li> <li>1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</li> <li>6 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li> <li>280 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li> <li>2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li> </ol>		

## Jueves

### Snack 2



## Manzana con requesón y nuez de la india

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

### Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Jueves

### Cena



## Sandwich turkey ranch

### Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 pieza de Mandarina
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra
- 3 cucharada soperas de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 45 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.
3. Postre: Mandarina.

## Viernes

### Desayuno



## Avena con plátano y canela

### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 9 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.

## Viernes

## Plátano con queso cottage y almendra

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de plátano
- 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Viernes

## Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

### Comida



#### Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 taza de uvas
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 taza de melón
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 180 gramos de pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
5. Postre: uvas con melón picado.

## Viernes

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 16 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Viernes

## Avena pastel de zanahoria

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Corazón de nuez
- 1 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

## Sábado

## Avena pay de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Sábado

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 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.

Sábado	Chop suey	
Comida		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  salsa de soya al gusto</li> <li>  1/2 taza de elote amarillo desgranado</li> <li>  2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li> <li>  diente de ajo picado al gusto</li> <li>  1 1/2 taza de garbanzo cocido</li> <li>  1/3 de taza de germen de soya</li> <li>  1 2/3 cucharada sopera de aceite de oliva</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li> <li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li> <li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li> </ol>	

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Tomate</li> <li>  3 pieza de Jamon de pavo</li> <li>  2 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>  5 piezas de Galletas habaneras</li> <li>  3 hojas de Lechuga romana</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.</li> <li>2. Acompañar con galletas habaneras.</li> </ol>	

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Aguacate</li> <li>  5 pieza de Tostadas Horneadas</li> <li>  1/2 cucharada sopera de Crema</li> <li>  1 1/2 taza de Espinacas</li> <li>  1 pieza de Tomate</li> <li>  75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén poner a cocinar el pollo.</li> <li>2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.</li> <li>3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.</li> <li>4. agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado junto con la crema.</li> </ol>	

Domingo	Molletes con huevo		
Desayuno			
	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 taza de Frijoles molidos</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de jitomate</li> <li>1 2 pieza de Pan integral 45 kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 2/3 de pieza de Aguacate</li> <li>1 40 gramos de Queso panela light</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las claras como huevo revuelto.</li> <li>2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li> <li>3. Por último, poner encima el aguacate.</li> <li>4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li> </ol>			

Domingo	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 1			
	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li> <li>1 60 gramos de totopos de nopal horneados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 40 gramos de queso panela desmoronado</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li> <li>2. Servir con totopos horneados.</li> </ol>			

Domingo	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida			
	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de pimienta fresco</li> <li>1 1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 1 taza de edamames (soya cocida)</li> <li>1 2 piezas de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de arándano seco</li> <li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li> <li>1 3 tazas de lechuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de piña picada</li> <li>1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li> <li>1 2 tazas de espinaca cruda</li> <li>1 3 tazas de lechuga</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li> <li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li> <li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimienta, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li> <li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li> <li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li> </ol>			

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 9 piezas de Fresas Medianas
- | 12 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Cubitos de Fruta

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- | 1/3 de taza de frijol molido
- | 2/3 de pieza de aguacate
- | 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- | 60 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

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

## Molletes ligeros