

Lunes	Ensalada de atún
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza Jitomate</li><li>1/2 taza de Pepino</li><li>2 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>66 gramos de Atún en agua drenado</li><li>2 piezas de Durazno prisco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.</li><li>Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.</li></ol>

Lunes	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Brocoli</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>4 piezas de Galletas Habaneras</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.</li><li>Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 taza de melón picado</li><li>1 pieza de tortilla de maíz</li><li>120 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li>Postre: melón picado.</li></ol>

## Lunes

## Edamames con ajonjolí

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 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.

## Lunes

## Tinga de pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

## Martes

## Taquitos de deshebrada

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 2 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.

## Martes

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Martes

## Filete de pescado en salsa de tomate

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 taza de jugo de frutas natural
- 2 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

## Martes

## Tostadas con Hummus

### Snack 2



#### Ingredientes

- 4 pieza de Tostadas Susalia
- 4 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

- Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Martes

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Chilaquiles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. 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.
3. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Zanahorias mini con aderezo casero

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

#### Procedimiento

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

Miércoles	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de plátano</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>2 piezas de lata de atún en agua</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li><li>1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li>2. Acompañar con galletas integrales.</li><li>3. Postre: manzana y plátano picado.</li></ol>

Miércoles	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Ajo y paprika en polvo al gusto</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 80 gramos de Garbanzo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.</li><li>2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.</li><li>3. Retirar del horno y agregar los condimentos.</li><li>4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	<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>

## Jueves

## Pimiento asado relleno de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Jueves

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Jueves

## Bowl Arroz con pollo y espinaca

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Edamames
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

## Jueves

### Snack 2



## Ensalada caprese

#### Ingredientes

- 1/3 taza de Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Jueves

### Cena



## Omelette con champiñones

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 20 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

## Viernes

### Desayuno



## Sándwich de atún

#### Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

## Viernes

### Snack 1



#### 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.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de res a la plancha

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Viernes

## Claras de huevo con espárragos

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Sábado

## Ensalada de aguacate con atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Sábado

## Garbanzos rostizados

### Snack 1



#### Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 80 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

- Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
- Hornear a 170 °C por 25 minutos.
- Retirar del horno y agregar los condimentos.
- Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de cebolla en julianas</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 piezas tortilla de maíz</li><li>1 120 gramos de milanesa de res a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li>2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>3. Postre: manzana picada.</li></ol>

Sábado	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1 1 taza de Leche de almendra</li><li>1 1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 5 piezas de Almendra triturada</li><li>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li></ol>

Sábado	Avena con plátano y canela
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela al gusto</li><li>1 1/4 taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 1 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 6 piezas de Nuez</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li>2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li>3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Domingo	Sándwich de atún						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 411 852 464">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="902 401 1065 474">1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1187 401 1528 474">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr><tr><td data-bbox="634 506 852 558">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 590 727 611"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 611 1308 632">1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.</li></ol>	1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras		
1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.					
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras							

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 764 1035">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="854 982 1122 1035">1 2 cucharada cafetera de coco rallado</td><td data-bbox="1187 982 1503 1035">1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1066 727 1087"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 997 1108">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.</li><li data-bbox="597 1108 1159 1129">2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.</li><li data-bbox="597 1129 1062 1150">3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.</li></ol>	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage		

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 773 1516">1 1/2 taza de Edamames</td><td data-bbox="878 1463 1162 1516">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="1219 1474 1398 1505">1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 756 1600">1 2 taza de Espinaca</td><td data-bbox="878 1547 1146 1600">1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 1547 1520 1600">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1652 1276 1673">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li data-bbox="597 1673 1114 1694">2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li data-bbox="597 1694 1487 1747">3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li><li data-bbox="597 1747 1130 1768">4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.</li></ol>	1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz					
1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

## Domingo

### Snack 2



## Manzana con requesón y nuez de la india

### Ingredientes

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

### Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Domingo

### Cena



## Quesadilla flor de calabaza

### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

- Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
- Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
- Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.