

Lunes	Hotcakes de avena						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 taza de Avena en hojuelas</td><td>  1 pieza de Clara de huevo</td><td>  1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>  1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td>  1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>  22.5 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li><li>2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.</li><li>4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.</li><li>5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li></ol>	1 taza de Avena en hojuelas	1 pieza de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite	1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	22.5 gramos de Carne molida de pavo
1 taza de Avena en hojuelas	1 pieza de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite					
1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	22.5 gramos de Carne molida de pavo					

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 pieza de Manzana verde</td><td>  3 cucharadas soperas de Requesón</td><td>  8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>	1 pieza de Manzana verde	3 cucharadas soperas de Requesón	8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 pieza de Manzana verde	3 cucharadas soperas de Requesón	8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Lunes	Pastel de papa con jamón						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 taza de Cebolla</td><td>  1 taza de Verduras al gusto</td><td>  2 pieza de Papa</td></tr><tr><td>  2 cucharada sopera de Crema ácida</td><td>  2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</td><td>  6 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.</li><li>2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.</li><li>3. Hornear hasta que la papa esté cocida.</li><li>4. Acompañar con verduras.</li></ol>	1 taza de Cebolla	1 taza de Verduras al gusto	2 pieza de Papa	2 cucharada sopera de Crema ácida	2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	6 rebanada de Jamón de pavo
1 taza de Cebolla	1 taza de Verduras al gusto	2 pieza de Papa					
2 cucharada sopera de Crema ácida	2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	6 rebanada de Jamón de pavo					

## Lunes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Calabacitas rellenas de pollo

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 135 gramos de Pollo desmenuzado
- 2 pieza de Calabacita

#### Procedimiento

- Guisar el pollo con salsa casera.
- Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.
- Acompañar con aguacate y tostadas.

## Martes

## Molletes con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Melón y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Ensalada veggie con arándanos y piña

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 3 tazas de lechuga
- 3 tazas de lechuga

#### Procedimiento

- Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
- En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
- En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
- Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
- Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

## Martes

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Rebanar o licuar la fruta.
- Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes	Jamón guisado en salsa						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Claras de huevo</td><td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>1 4 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.</li><li>2. Servir la salsa con jamón por encima.</li><li>3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.</li></ol>	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo					

Miércoles	Jamón guisado en salsa						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Claras de huevo</td><td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>1 4 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.</li><li>2. Servir la salsa con jamón por encima.</li><li>3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.</li></ol>	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo					

Miércoles	Pudín de chía con fruta			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 taza de Yogurt light</td><td>1 1 taza de Fruta picada</td><td>1 1 cucharada sopera de Chía</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hidratar las semillas de chía con agua.</li><li>2. Servir con fruta picada y yogurt.</li><li>3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.</li></ol>	1 1/3 taza de Yogurt light	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía
1 1/3 taza de Yogurt light	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía		

Miércoles	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 3/4 taza de Arroz</li><li>1 2 taza de Verduras al vapor</li><li>1 225 gramos de Chuleta de cerdo</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>3. Comer fruta como postre.</li></ol>

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	<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 2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1 20 gramos de queso panela desmoronado</li><li>1 60 gramos de totopos de nopal horneados</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>

Miércoles	Huevo con jamón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 2 pieza de Clara de huevo</li><li>1 2 piezas de Pan integral</li><li>1 1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li><li>2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li><li>3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Queso cottage light</li><li>1 1 taza de Melón</li><li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>4 rebanada de Jamón de pavo</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li><li>2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li><li>3. Acompañar con rollitos de jamón.</li></ol>

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Nopal cocido</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>2 pieza de Tostadas Horneadas</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

Jueves	Pollo con Tomates
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 21/2 cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y rebanar la cebolla.</li><li>2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.</li><li>3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.</li><li>4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.</li><li>5. Acompañar con arroz y queso crema.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage
- | 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Toronja con almendras

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras
- | 1 taza de Tallarín
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

## Noodle soup

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 4 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Huevo cocido y brócoli

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- | 4 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 taza de Col cruda picada
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 4 piezas de Tortilla de maíz
- | 120 gramos de Milanesa de res
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

## Tacos de carne

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 13 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Barrita de cereal y almendras

## Viernes

## Pan tostado con huevo y tomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

## Sábado

## Omelette con queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

## Sábado

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Sábado

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Bocaditos de brocoli

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

- Lavar y cortar el vegetal.
- Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
- Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Domingo	Licudo de papaya con avena
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 1/2 taza de Papaya</li><li>6 pieza de Almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

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

Domingo	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa marinara casera al gusto</li><li>1/3 taza de Arroz</li><li>1 cucharada sopera de Aceite</li><li>1 taza de Fruta</li><li>1 1/2 taza de Champiñón crudo</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>2 rebanada de Pan tostado 40kcal</li><li>10 pieza de Almendras</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>150 gramos de Milanese de pollo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li>Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2

## Chocolate, galletas marías con queso crema



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 3 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena

## Pastel azteca



#### Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 105 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.