



Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Desayuno			
			
 imglogo			
Ingredientes			
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz	
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías			
Procedimiento			
1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.			
2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.			

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 24 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de pieza de Huevo fresco
	1 1 disparo de un segundo de Pam		
	Procedimiento		
	1) Cocer, pelar la papa y machacarla.		
	2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.		
	3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.		

Lunes		Pierna de pollo con pimienta y arroz	
Comida			
	Ingredientes		
	1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambray	1 1/4 de taza de Arroz cocido
	1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva	
	Procedimiento		
	1) Precalentar el horno a 200 °C.		
	2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.		
	4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero.		
	Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.		



Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Uva 1 2 tazas de Palomitas sin grasa 1 50 gramos de Pierna de cerdo 1 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.
imglogo	

Lunes	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes 1 1 taza de Uva 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 75 gramos de Molida de res 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Martes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 taza de Uva 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 75 gramos de Molida de res 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.



Martes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 1/4 de pieza de plátano machacado 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 2 1/2 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	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Martes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 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 - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.



Martes	Tacos mexicanos		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Uva	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 75 gramos de Molida de res
 imglogo	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate	
	Procedimiento		
	1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.		
	2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.		
	Postre: uvas.		

Miércoles	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías		
	Procedimiento		
	1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.		
	2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.		

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Uva	1 2 tazas de Palomitas sin grasa	1 50 gramos de Pierna de cerdo
	1 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.		



Miércoles

Comida

Filete de pescado con papa y zanahoria

imglogo

Ingredientes

1 200 gramos de Filete de pescado

1 2 piezas de Papa cocida

1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Miércoles

Snack 2

Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

1 1 pieza de Galletas de arroz

1 1/2 de taza de Fresa rebanada

1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles

Cena

Ensalada caliente de arroz

Ingredientes

1 1 pieza de Pimiento

1 1 pieza de Calabaza

1 2 cucharada de servir de Arroz

1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva

1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya

1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreir 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.



Jueves	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 1 pieza de Jitomate bola 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Papitas cambray con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 1 6 piezas de Papa cambray 1 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón real 1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajonjoli 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 1 taza de Lechuga 1 8 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1 taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.



Jueves	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 11/2 pieza de Pan Tostado 1 31/2 cucharada sopera de Queson
	Procedimiento 1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	
	Ingredientes 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 1 pieza de Jitomate bola 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento 1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 4 piezas de Galletas de arroz 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 36 gramos de Quesón promedio 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 1 1/2 de pieza de Papa cocida 1 1/4 de taza de Uva
	Procedimiento 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y quesón. Condimentar al gusto. 2) Colocar sobre las galletas de arroz.



Viernes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Galletas de arroz 1/2 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.
 imglogo	

Viernes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 135 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 2 tazas de Fruta picada 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Viernes	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de Fruta Picada 4 piezas de Galletas Marías 4 Piezas de Almendras 40 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.



Viernes	Overnight oats fresa		
Cena			
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/2 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento - Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. - Refrigerar y dejar reposar durante la noche. - Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		
imglogo			

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

Sábado	Fruta con requesón		
Snack 1			
	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 36 gramos de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.		



Sábado	Filete de res en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes 1 150 gramos de Filete de res 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1 pieza de Papa cocida 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1 taza de Uva verde 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.		
 imglogo			

Sábado	Huevo duro con jitomate		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1 pieza de Guayaba 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 3/4 de pieza de Huevo cocido 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 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.		

Sábado	Overnight oats fresa		
Cena			
	Ingredientes 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/2 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		



Domingo		Taquitos de jicama con requesón		
Desayuno				
				
 imglogo				

1

3 pieza de Tortillas de jicama

1

4 1/2 cucharada sopera de Quesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.

2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de quesón junto con los vegetales.

3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Domingo	Huevo duro con jitomate		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
	1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 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.		

1

1/2 de taza de Mezcla de verduras

1

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.

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz		
Comida			
	Ingredientes 1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida 1 10 piezas de Papa de cambray 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 1 1 taza de Uva Procedimiento 1) Precalentar el horno a 200 °C. 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas. 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.		

1

1/4 de taza de Arroz cocido

Procedimiento

1) Precaentar el horno a 200 °C.

2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.

4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.



Domingo

Snack 2

imglogo

Ingredientes

1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

37.5 gramos de Salmón

1/4 de cucharada sopera de Queso crema

1 taza de Uva

Procedimiento

1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.

2) Acompañar con uvas.

Domingo

Cena

Ingredientes

40 gramos de Totopos de maíz horneados

1 pieza de Jitomate bola

45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada

2 cucharadas cafetera de Queso fresco

1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.

2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.

3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco