



| Lunes                                                                                     | Omelette con queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.</li><li>Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.</li><li>Rellenar con espinacas y queso.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol> |
|  imglogo |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Lunes                                                                             | Pan tostado con claras de huevo y aguacate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate huaje</li><li>1 cucharada sopera de Aguacate</li><li>1 pieza de Pan tostado de 50 calorías</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li>Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol> |

| Lunes                                                                               | Ensalada de carne picada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 taza de Uvas</li><li>2 cucharada sopera de Crema light</li><li>3 tazas de Lechuga</li><li>3 tazas de Totopos</li><li>75 gramos de Carne molida extra magra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.</li><li>combinar la ensalada con los totopos.</li><li>Postre: Uvas.</li></ol> |



| Lunes   | Mug-Cake                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|         | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</div><div>1 1/4 pieza de Plátano maduro</div><div>1 1 pieza de Clara de huevo</div></div><div><div>1 18 gramos de Avena</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<br/>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<br/>3. Mezclar bien.<br/>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</div></div></div> |

imglogo

| Lunes | Toast de champiñón con queso vegano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1 rebanada de Pan tostado</div><div>3 tazas de Champiñon crudo entero</div><div>1 1 pieza de Ajo</div></div><div><div>1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable</div><div>1 1 cucharada cafetera de Aceite</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.<br/>2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.</div></div></div> |

| Martes   | Taquitos de huevo con jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|          | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1 1/4 de taza de verduras</div><div>1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite</div><div>1 1 pieza de huevo</div></div><div><div>1 1 rebanada de Jamón de pavo</div><div>1 1 pieza de guayaba</div><div>1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.<br/>2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.<br/>3. Postre: Guayaba.</div></div></div> |



| Martes                                                                                    | Papitas cambray con queso panela                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  imglogo | <p><b>Ingredientes</b></p> <div><div>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</div><div>1 4 piezas de Papa cambray</div><div>1 30 gramos de Queso panela</div></div> <p><b>Procedimiento</b></p> <div><div>1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</div><div>2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</div></div> |

| Martes                                                                            | Pescado empapelado con champiñones y espinacas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <div><div>1 1/4 taza de Lentaja cocida</div><div>1 1/3 pieza de Aguacate</div><div>1 1/2 taza de Champiñon cocido</div><div>1 2/3 taza de Arroz integral</div><div>1 2 tazas de Espinaca cruda</div><div>1 160 gramos de Filete de pescado</div></div> <p><b>Procedimiento</b></p> <div><div>1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.</div><div>2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.</div><div>3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.</div></div> |

| Martes                                                                              | Verduras con aderezo                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <div><div>1 1 1/4 taza de Verduras</div><div>1 3 cucharada sopera de Aderezo</div></div> <p><b>Procedimiento</b></p> <div><div>1. Acompañar las verduras con aderezo.</div></div> |



| Martes  | Milanesa de res y ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Pepino</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>90 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.</li></ol> |
| imglogo |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Miércoles | Burritos de huevo y champiñones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Champiñones</li><li>3/4 taza de Fruta picada</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.</li><li>Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.</li><li>Acompañar con aguacate y fruta como postre.</li></ol> |

| Miércoles | Melón y almendras                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1   |                                                                                                                                                                                                                         |
|           |                                                                                                                                                                                                                         |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Melón</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol> |



| Miércoles                                                                                 |                                                                                       | Carne de cerdo en salsa                |                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--|
| Comida                                                                                    |                                                                                       |                                        |                                |  |
|          | Ingredientes                                                                          |                                        |                                |  |
|                                                                                           | 1 1/2 de taza de Arroz cocido                                                         | 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda | 1 1 pieza de Jitomate bola     |  |
|                                                                                           | 1 1 pieza de Tostada de nopal                                                         | 1 1 cucharada cafetera de Aceite       | 1 110 gramos de Carne de cerdo |  |
|  imglogo | Procedimiento                                                                         |                                        |                                |  |
|                                                                                           | 1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita. |                                        |                                |  |
|                                                                                           | 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.                                          |                                        |                                |  |

| Miércoles                                                                         |  | Manzana y jamón de pechuga de pavo |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------------|
| Snack 2                                                                           |  |                                    |                                           |
|  |  |                                    |                                           |
|                                                                                   |  |                                    |                                           |
|                                                                                   |  |                                    |                                           |
|                                                                                   |  |                                    |                                           |
|                                                                                   |  |                                    |                                           |
|                                                                                   |  | <b>Ingredientes</b>                |                                           |
|                                                                                   |  | 1 3/4 de pieza de manzana          | 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo |
|                                                                                   |  | <b>Procedimiento</b>               |                                           |
|                                                                                   |  | 1. Consumir frescos.               |                                           |

| Miércoles                                                                           | Pan tostado con salmón y queso crema      |                                     |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                           |                                     |                                    |
|  | Ingredientes                              |                                     |                                    |
|                                                                                     | 1 1 cucharada sopera de Queso crema light | 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal | 1 60 gramos de Salmón en rebanadas |
|                                                                                     | Procedimiento                             |                                     |                                    |
|                                                                                     | 1. Tostar el pan y untar con queso crema. |                                     |                                    |
|                                                                                     | 2. Servir por encima rebanadas de salmón. |                                     |                                    |



| Jueves   | Queso panela guisado                                                                                      |                                          |                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                           |                                          |                                        |
|          | <b>Ingredientes</b>                                                                                       |                                          |                                        |
|          | 1 1 pieza de Jitomate bola                                                                                | 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole |
| imglogo  | 1 50 gramos de Queso panela                                                                               | 1 1 pieza de Tortilla de maíz            | 1 1/4 de taza de Fruta picada          |
|          | <b>Procedimiento</b>                                                                                      |                                          |                                        |
|          | 1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. |                                          |                                        |
|          | 2. Dejar hervir.                                                                                          |                                          |                                        |
|          | 3. Acompañar con tortilla y guacamole.                                                                    |                                          |                                        |

| Jueves  | Gotas de yogurt y fresa                                                                   |                         |                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Snack 1 |                                                                                           |                         |                               |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                       |                         |                               |
|         | 1 1/2 tazas de yogurt griego                                                              | 1 5 piezas de Almendras | 1 8 piezas de Fresas medianas |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                      |                         |                               |
|         | 1. Lavar y desinfectar las fresas.                                                        |                         |                               |
|         | 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. |                         |                               |
|         | 3. Acompañar con almendras.                                                               |                         |                               |

| Jueves | Enchiladas suizas                                                                                                    |                                             |                                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| Comida |                                                                                                                      |                                             |                                     |
|        | <b>Ingredientes</b>                                                                                                  |                                             |                                     |
|        | 1 salsa verde casera al gusto                                                                                        | 1 1/3 de pieza de aguacate                  | 1 1 cucharada sopera de crema light |
|        | 1 3 piezas de tortilla de maíz                                                                                       | 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada |                                     |
|        | <b>Procedimiento</b>                                                                                                 |                                             |                                     |
|        | 1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.                                                                |                                             |                                     |
|        | 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). |                                             |                                     |
|        | 3. Agregar la salsa casera, crema y aguacate.                                                                        |                                             |                                     |



| Jueves  | Verduras con cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón al gusto</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>1 1/2 taza de Jícama</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol> |

| Jueves | Pizza Vegetariana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|        | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 45 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.</li><li>2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.</li></ol> |

| Viernes  | Tortitas de espinacas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.</li><li>2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.</li><li>3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol> |



| Viernes                                                                           | Pera al horno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Pera</li><li>1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.</li><li>2. Servir con yogur por encima.</li></ol> |

| Viernes                                                                           | 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 1/2 taza de Leche de almendra</li><li>1 1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 1 pieza de Almendra triturada</li><li>1 60 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> |



| Viernes | Claras de huevo con salchicha                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Durazno</li><li>1 1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)</li></ul> |
| imglogo | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>2. Acompañar con tortillas.</li><li>3. Postre: Durazno.</li></ol>                                       |

| Sábado   | Cruji-Sándwich                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1 1/2 taza de Lechuga</li><li>1 7 pieza de Galleta salada</li></ul> |
|          | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar con mayonesa las galletas.</li><li>2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.</li></ol>                                                   |

| Sábado  | Naranjas y almendras                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1 |                                                                                                                          |
|         |                                                                                                                          |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Naranja</li><li>1 7 piezas de Almendra</li></ul> |
|         | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>                |



| Sábado  | Pollo con pimientos                                                             |                                          |                                  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
| Comida  |                                                                                 |                                          |                                  |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                             |                                          |                                  |
|         | 1 1/2 taza de Ejotes                                                            | 1 1/2 taza de Arroz                      | 1 1/2 pieza de Aguacate          |
|         | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite                                              | 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico     | 1 1 pieza de Pimiento rojo chico |
| imglogo | 1 1 pieza de Tostada Horneada                                                   | 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel |                                  |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                            |                                          |                                  |
|         | 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.                                     |                                          |                                  |
|         | 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. |                                          |                                  |
|         | 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.                                  |                                          |                                  |
|         | 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.           |                                          |                                  |

| Sábado  | Zanahoria con aderezo de pepino                                                    |                                          |                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| Snack 2 |                                                                                    |                                          |                         |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                |                                          |                         |
|         | 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto                                     | 1 1/2 taza de Pepino picado              | 1 1/2 taza de Zanahoria |
|         | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva                                        | 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar |                         |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                               |                                          |                         |
|         | 1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente. |                                          |                         |
|         | 2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.             |                                          |                         |
|         | 3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.                                |                                          |                         |
|         | 4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.                           |                                          |                         |

| Sábado | Fajitas de pollo con verduras                                  |                                          |                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Cena   |                                                                |                                          |                                              |
|        | <b>Ingredientes</b>                                            |                                          |                                              |
|        | 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada                       | 1 2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole | 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico |
|        | 1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda                 | 1 1/2 de pieza de Papa picada            |                                              |
|        | <b>Procedimiento</b>                                           |                                          |                                              |
|        | 1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.            |                                          |                                              |
|        | 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. |                                          |                                              |



| Domingo  | Taquitos de jicama con requesón                                                                         |                                   |                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                         |                                   |                                  |
|          | <b>Ingredientes</b>                                                                                     |                                   |                                  |
|          | 1 1/2 taza de Zanahoria rallada                                                                         | 1 1 taza de Pepino rallado        | 1 3 pieza de Tortillas de jicama |
| imglogo  | 1 3 cucharada sopera de Requesón                                                                        | 1 3 cucharada sopera de Guacamole | 1 4 pieza de Habaneras           |
|          | <b>Procedimiento</b>                                                                                    |                                   |                                  |
|          | 1. Lavar los vegetales y rallarlos.                                                                     |                                   |                                  |
|          | 2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. |                                   |                                  |
|          | 3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.                                                   |                                   |                                  |

| Domingo | Rollitos de calabaza con queso panela                                                   |                                    |                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| Snack 1 |                                                                                         |                                    |                        |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                     |                                    |                        |
|         | 1 1/2 pieza de Calabaza                                                                 | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 3 pieza de Habaneras |
|         | 1 35 gramos de Queso panela                                                             |                                    |                        |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                    |                                    |                        |
|         | 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. |                                    |                        |
|         | 2. Acompañar con galletas habaneras.                                                    |                                    |                        |

| Domingo | Pescado empapelado con champiñones y espinacas.                                                                                               |                             |                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Comida  |                                                                                                                                               |                             |                                   |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                           |                             |                                   |
|         | 1 1/4 taza de Lentaja cocida                                                                                                                  | 1 1/3 pieza de Aguacate     | 1 1/2 taza de Champiñon cocido    |
|         | 1 2/3 taza de Arroz integral                                                                                                                  | 1 2 tazas de Espinaca cruda | 1 160 gramos de Filete de pescado |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                          |                             |                                   |
|         | 1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.                                                                                        |                             |                                   |
|         | 2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. |                             |                                   |
|         | 3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.                                                                    |                             |                                   |



| Domingo                                                                           | Pera al horno                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                           |                                                                                                                                                 |
|  |                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b><br>1 Canela al gusto    1 1/2 pieza de Pera    1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar                                       |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b><br>1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.<br>2. Servir con yogur por encima. |

| Domingo                                                                           | Quesadilla en tortilla de nopal                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                              |                                                                                                                                                               |
|  |                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b><br>1 1/3 pieza de Aguacate    1 1 pieza de Naranja    1 3 pieza de Tortilla de nopal<br><br>1 45 gramos de Queso oaxaca light             |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b><br>1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.<br>2. Postre: 1 Naranja. |