



Lunes	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	Ingredientes Calabacita al gusto Tomate al gusto 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 pieza de Manzana 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías 60 gramos de Milanese de pollo Procedimiento 1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. Postre: Una manzana .

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 1 taza de Espinacas 1 rebanada de Jamón de pavo 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 160 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Fruta picada Procedimiento 1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.



Lunes	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de Manzana 3 1/2 piezas de Galletas María 12 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Lechuga 1 pieza de Pan pita Taquero 1 pieza de Mandarina 3 cucharada sopera de Guacamole 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita. - Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado. - Postre: Mandarina.

Martes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 cucharada de servir de Frijol molido 3 piezas de Tostada de nopal horneada 3 piezas de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.



Martes	Quesadillas con aguacate		
Cena			
			
 imglogo			
	Ingredientes		
	┆ 2/3 pieza de Aguacate	┆ 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	┆ 90 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento		
	1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.		

Miércoles		Picadillo veggie		
Desayuno				
	Ingredientes			
	┆ 1/2 taza de Pimiento morrón		┆ 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	
			┆ 1 de taza de Zanahoria picada	
	┆ 1 taza de Espinaca cruda		┆ 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	
			┆ 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	
	┆ 3 cucharadas soperas de guacamole		┆ 5 piezas de Papa de cambray	
	Procedimiento			
	1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.			
	2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.			
3. Servir con guacamole.				

Miércoles	Naranjas y almendras	
Snack 1		
		
</		

Miércoles		Pollo con calabaza y esquite	
Comida		Ingredientes	
		1/2 taza de Cebolla blanca	1/2 pieza de Aguacate
		1 pieza de Tomate	1 taza de Elote amarillo desgranado
		11/2 cucharada cafetera de Aceite	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
		Procedimiento	
		1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).	
		2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.	
		3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.	

Miércoles	Tostada de nopales con queso
Snack 2 	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada sopera de Guacamole 2 pieza de Tostadas Horneadas 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. 2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles	Pasta de tornillos con atún
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Tornillito cocido 1 pieza de Tomate 60 gramos de Atún drenado Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.



Jueves	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 1 pieza de Jitomate Procedimiento 1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. 3. Acompañar con salsa casera.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 2 piezas de Naranja 1 17 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes 1 Pasta de achiote al gusto 1 1/4 taza de Cebolla 1 1/2 taza de Jugo de naranja 1 3/4 taza de Arroz 1 1 pieza de Calabacita 1 1 taza de Fruta 1 6 pieza de Almendras 1 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. 5. Servir la fruta y almendras como postre.



Jueves	Botanita light		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino
 imglogo	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Mango	1 7 pieza de Cacahuates sin sal
	1 15 pieza de Totopos Susalia		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Jueves	Ensalada de aguacate con atún		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado
	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 45 gramos de Atún fresco
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar los vegetales.		
	2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.		
	3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.		

Viernes	Huevo con machacado		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de mezcla de verduras	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de frijol molido
	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 2 piezas de Clara de huevo	1 11 gramos de Carne de res seca
	Procedimiento		
	1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.		
	2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.		



Viernes	Galletas y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes 5 pieza de Galletas María 15 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar las galletas con almendras.

Viernes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 taza de Arroz 11/2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Viernes	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. - Agregar aguacate.



Viernes	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 4 cucharadas sopera de Requesón promedio 5 piezas de Tortilla de nopal 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Sábado	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Clara de huevo 1 taza de Espinaca cruda picada 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 3/4 de pieza de Papa cocida 1 pieza de Huevo entero fresco 3 piezas de Guayaba Procedimiento 1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 pieza de Pan Tostado Integral 2 pieza de Jamón de pavo 2 rebanada de Tomate Procedimiento 1. Poner a tostar los panes. 2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.



Sábado	Chop suey
Comida	
	Ingredientes - salsa de soya al gusto 1/2 taza de elote amarillo desgranado 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.
imglogo	- diente de ajo picado al gusto 1/3 de taza de germen de soya 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de garbanzo cocido

Sábado	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 taza de Yogurt light 1 taza de Fruta picada 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento 1. Hidratar las semillas de chía con agua. 2. Servir con fruta picada y yogurt. 3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Sábado	Quesadilla de queso panela con elote
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 80 gramos de Queso panela 1/2 pieza de Manzana 1 cucharada de servir de Frijol molido 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1. Colocar en un sartén el elote y queso panela. 2. Poner en el comal las tortillas. 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.



Domingo	Champiñones a la mexicana		
Desayuno			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
	40 gramos de Queso panela	1/3 de pieza de Aguacate hass	2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
	1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento		
	1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.		
	2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.		

Domingo	Galletas habaneras con requeson		
Snack 1			
	Ingredientes		
	2 cucharada sopera de Guacamole	4 cucharada sopera de Requeson	5 pieza de Galletas habaneras
	Procedimiento		
	1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.		



Domingo	Galletas, manzana y almendras		
Snack 2			
imglogo			

Domingo	Taqitos de deshebrada		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de verduras al gusto	1/4 de taza de salsa casera	2 piezas de tortillas de maíz
	60 gramos de Carne para deshebrar		
	Procedimiento		
	1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.		
	2. Preparar los taquitos con las tortillas.		
	3. Acompañar con salsa casera sin aceite.		