



Lunes	Huevos motuleños
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Chícharos 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Huevo 1 rebanada de jamón de pavo 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón. - Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón. - Agregar los chícharos.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 12 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes 4 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de taza de Col cruda picada 1/2 pieza de Jitomate 3 piezas de Tortilla de maíz 90 gramos de Milanesa de res 1 cucharada de servir de Frijol molido 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento - Cortar la milanesa en cubos y cocinar. - Rellenar las tortillas con la carne picada. - Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.



Lunes	Snack botanero
Snack 2   imglogo	Ingredientes 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino 4 pieza de Aceitunas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Lunes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Martes	Avena con plátano y canela
Desayuno 	Ingredientes - Canela al gusto 1/4 taza de Avena en hojuelas 1/2 pieza de Plátano 1 taza de Leche light o vegetal 3 piezas de Nuez Procedimiento - Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. - Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. - Utilizar endulzante artificial en caso necesario.



Martes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Martes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de tortilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz y aguacate. - Postre: 1 taza de uvas.

Martes	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1 taza de zanahoria rallada 1 taza de pepino 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un plato hondo. - Agregar jugo de limón al gusto.



Martes	Chilaquiles light
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento 1. Colocar en un sartén los totopos. 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

imglogo

Miércoles	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 pieza de Pan tostado 3 pieza de Claras de huevo 11/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate. 2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate. 3. Agregar las claras de huevo. 4. Acompañar con pan tostado.

Miércoles	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Toronja 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Tostada de nopales con queso		
Snack 2			
			
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada sopera de Guacamole 11/2 pieza de Tostadas Horneadas 25 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	Claras de huevo con esparragos y jamón		
Cena			
			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Pan tostado 2 pieza de Jamon de pavo 2 piezas de Claras de huevo 3 piezas de Esparragos		
	Procedimiento 1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos. 2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. 3. Acompañar con pan tostado.		



Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de clara de huevo 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.
 imglogo	

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.



Jueves

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 2

Ingredientes

1 pieza de Manzana verde

3 cucharadas soperas de Requesón

5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves

Champiñones a la mexicana

Cena

Ingredientes

1/3 taza de Frijoles molidos

1/2 de taza de Mezcla de verduras

1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado

40 gramos de Queso panela

1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno

Ingredientes

Cacao en polvo sin azúcar al gusto

1/2 pieza de Manzana verde golden

3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa

2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.



Viernes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
imglogo	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 1 pieza de tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Viernes	Torónja con almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Torónja 10 piezas de Almendras Procedimiento - Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.



Viernes	Yogurt con frutos rojos
Cena	
	Ingredientes 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas.
imglogo	

Sábado	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 cucharadas sopera de Requesón promedio 3 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	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento 1. Consumir frescos.



Sábado	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes 1 2 cucharada de servir de Lentejas 1 2 cucharada sopera de Crema 1 3 piezas de Tortillas delgaditas 1 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto. 2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Fruta picada 1 27 gramos de Requesón promedio 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana
Cena	
	Ingredientes 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento 1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana. 2. Agregar cacao en polvo al gusto.



Domingo	Taqitos de queso panela y champiñón		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados
imglogo	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.		
	2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.		
	3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.		

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

Domingo	Alambres de pollo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
	1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	
	Procedimiento		
	1. Cortar los ingredientes en tiras.		
	2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.		
	3. Acompañar con tortilla y aguacate.		



Domingo	Bocaditos de brocoli		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Brocoli	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 pieza de Galletas Habaneras
imglogo	1 40 gramos de Queso panela		
	Procedimiento		
	1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.		
	2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.		

Domingo	Mezcla de frutas con yogurt y almendras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de fruta picada	4 piezas de Almendras	125 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		