



Lunes	Cruji-Sándwich		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 taza de Lechuga 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Untar con mayonesa las galletas. - Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta. - Acompañar con fruta como postre.		
 imglogo	1 1/2 taza de Fruta picada 2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 8 pieza de Galleta salada	

Lunes	Galletas con jamón y queso panela		
Snack 1			
	Ingredientes 1 rebanada de Jamón de pavo 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. - Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.		
	2 cucharada cafetera de Queso crema	5 piezas de Galletas habaneras integrales	

Lunes	Papa Rellena		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Champiñones 40 gramos de Queso panela Procedimiento - En un sartén poner el agua para cocer las papas. - En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla. - Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado. - Rallar el queso y espolvorearlo.		
	1 taza de Cebolla 41/2 cucharada cafetera de Mantequilla	2 pieza de Papa 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel	



Lunes	Galletas y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María1 15 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.

Lunes	Papitas con morrón
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Pico de gallo1 1 pieza de Pimiento verde chico 1 1 pieza de Papa1 4 rebanada de Jamón de pavo
	Procedimiento 1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón. 2. Acompañar con aguacate.

Martes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados1 1 pieza de Jitomate bola1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 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



Martes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado
imglogo	1 2 piezas de Clara de huevo		
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.		
	2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.		

Martes		Macarrones en salsa de tomate con atun		
</				

Martes	Plátano con crema de cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 6 pieza de Almendras
	Procedimiento		
	1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.		



Martes	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

Miércoles	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pico de gallo 1 2 rebanada de Pan integral 1 2 pieza de Huevo Procedimiento 1. Guisar el pico de gallo y reservar. 2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. 3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. 4. Tostar el resto del pan. 5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Tomate huaje 1 1 pieza de Pan tostado 1 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. 2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.



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

Miércoles	Tortitas de papa con pierna de cerdo		
Snack 2			
	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.		

Miércoles	Discada		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Salsa roja casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 150 gramos de Milanesa de res y pollo	
	Procedimiento		
	1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.		
	2. Agregar los vegetales y la salsa.		
	3. Acompañar con tostadas y aguacate.		



Jueves	Tostadas de atún		
Desayuno			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de lata de Atún en agua drenado	1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
	1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	
	Procedimiento		
	1. Cocer las verduras y drenar el atún.		
	2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.		
	3. Servir en tostadas con aguacate.		

Jueves	Pan con alfalfa		
Snack 1			
			
</			

Jueves	Pollo con ejotes y camote		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Ejotes	1 1 pieza de Camote
	1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 1 cucharada de servir de Lnetejas	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el camote en tiras.		
	2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.		
	3. Acompañar con lentejas.		



Jueves	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo
	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado	
 imglogo	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.		

Jueves	Bowl de Verduras asadas con pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Pimientos	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 taza de Cebolla
	1 1/2 taza de Brocoli	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Tortilla
	1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.		
	2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.		
	3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.		
	4. Acompañar con tortilla.		

Viernes	Claros de huevo con pimiento		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde
	1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Pan Tostado	1 3 pieza de Claras de huevo
	Procedimiento		
	1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.		
	2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.		



Viernes	Snack con galletas habaneras
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/4 taza de Pepino 6 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas.

Viernes	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	
	Ingredientes 1 1/2 tazas de Lechuga 2 cucharada sopera de Aderezo ranch 6 piezas de Tomates cherry 88 gramos de Pasta penne 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta. 3. Aderezar la ensalada.

Viernes	Mug-Cake
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1/2 pieza de Plátano maduro 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 18 gramos de Avena Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos. 5. Untar crema de cacahuete por encima.



Viernes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas crudas	1 2 rebanadas de Pan integral
imglogo	1 2 piezas de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	
	Procedimiento		
	1. Cocinar las claras de huevo con jamón.		
	2. Colocar sobre el pan.		
	3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.		

Sábado	Burritos de huevo y champiñones		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate
	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo
	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 8 pieza de Almendras	
	Procedimiento		
	1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.		
	2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.		
	3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.		

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



Sábado	Tacos de pescado		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1 taza de Repollo
	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta	1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle
 imglogo	1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 10 pieza de Almendras	1 320 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento		
	1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.		
	2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.		
	3. Agregar mayonesa con chipotle.		
	4. Acompañar con fruta y almendras de postre.		

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

Sábado	Fajitas de pollo con verduras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada	1 1/3 de taza de Fruta picada
	Procedimiento		
	1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.		
	2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.		
	Postre: fruta picada.		



Domingo		Milanesa de res con espagueti		
	Comida			
		Ingredientes		
		1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido
		1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light
		1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla		
		Procedimiento		
		1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.		



Domingo	Snack botanero
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino 8 pieza de Aceitunas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

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