



| Lunes | | Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca | | |
|----------|---------|--|-----------------------------------|--|
| Desayuno | | | | |
| | | Ingredientes | | |
| | | 1 1/4 taza de cebolla picada | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 1/2 taza de melón picado |
| | | 1 1 taza de espinacas | 1 1 rebanada de pan integral | 1 1 cucharada de servir de frijol molido |
| | imglogo | 1 2 piezas de claras de huevo | 1 30 gramos de queso oaxaca light | |
| | | Procedimiento | | |
| | | 1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. | | |
| | | 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light. | | |
| | | 3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado. | | |

| Lunes | | Berenjenas con tomate y mozzarella | | |
|---------|--|--|---|----------------------------|
| Snack 1 | | | | |
| | | Ingredientes | | |
| | | 1 1/4 de pieza de Papa | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 1 pieza de Jitomate bola |
| | | 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa | 1 100 gramos de Berenjena | |
| | | Procedimiento | | |
| | | 1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. | | |
| | | 2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. | | |
| | | 3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. | | |
| | | 4. Hornear a 180 °C por 15 minutos. | | |

| Lunes | | Tiradito de pulpo | | |
|--------|--|---|--------------------------------|----------------------------------|
| Comida | | | | |
| | | Ingredientes | | |
| | | 1 1/2 pieza de Aguacate | 1 1 taza de Cilantro | 1 1 cucharada cafetera de Aceite |
| | | 1 1 pieza de Tomate | 1 2 pieza de Limon | 1 3 pieza de Chile jalapeño |
| | | 1 4 Pieza de Tostadas Horenadas | 1 6 pieza de Cebollita cambray | 1 6 pieza de Papa cambray |
| | | 1 75 gramos de Pulpo cocido | | |
| | | Procedimiento | | |
| | | 1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro. | | |
| | | 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto). | | |
| | | 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray. | | |



| Lunes | Mason jar - Boost de vitamina C | | | | | | |
|--|--|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|--|
| <p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jengibre al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Fresas</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Chía</td> <td>1 2 taza de Espinacas</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto. Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara. | 1 Jengibre al gusto | 1 1/2 taza de Fresas | 1 1 pieza de Naranja | 1 1 cucharada sopera de Chía | 1 2 taza de Espinacas | |
| 1 Jengibre al gusto | 1 1/2 taza de Fresas | 1 1 pieza de Naranja | | | | | |
| 1 1 cucharada sopera de Chía | 1 2 taza de Espinacas | | | | | | |

| Lunes | Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca | | | | | | | | | |
|--|---|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de cebolla picada</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de espinacas</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 1 cucharada de servir de frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de claras de huevo</td> <td>1 30 gramos de queso oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado. | 1 1/4 taza de cebolla picada | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 1/2 taza de melón picado | 1 1 taza de espinacas | 1 1 rebanada de pan integral | 1 1 cucharada de servir de frijol molido | 1 2 piezas de claras de huevo | 1 30 gramos de queso oaxaca light | |
| 1 1/4 taza de cebolla picada | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 1/2 taza de melón picado | | | | | | | | |
| 1 1 taza de espinacas | 1 1 rebanada de pan integral | 1 1 cucharada de servir de frijol molido | | | | | | | | |
| 1 2 piezas de claras de huevo | 1 30 gramos de queso oaxaca light | | | | | | | | | |

| Martes | Sándwich de espinacas y queso de cabra | | | | | | |
|--|---|--|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Espinaca cruda al gusto</td> <td>1 1/2 taza de fresa rebanada</td> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de leche light</td> <td>1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td> <td>1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). Agregar el guacamole a la mezcla. Formar un sándwich con el pan integral. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere). | 1 Espinaca cruda al gusto | 1 1/2 taza de fresa rebanada | 1 1 cucharada sopera de Guacamole | 1 1 taza de leche light | 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías) | 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave |
| 1 Espinaca cruda al gusto | 1 1/2 taza de fresa rebanada | 1 1 cucharada sopera de Guacamole | | | | | |
| 1 1 taza de leche light | 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías) | 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave | | | | | |



| Martes | Galletas habaneras con requeson | | | |
|--|---|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 cucharada sopera de Requeson</td> <td>1 5 pieza de Galletas habaneras</td> <td>1 11/2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.</p> | 1 3 cucharada sopera de Requeson | 1 5 pieza de Galletas habaneras | 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole |
| 1 3 cucharada sopera de Requeson | 1 5 pieza de Galletas habaneras | 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole | | |

| Martes | Taquitos de pollo y jícama | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------------------|--|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td> <td>1 1 taza Sandía</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino picado</td> <td>1 6 pieza de Tortilla de jícama</td> <td>1 20 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 180 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. Acompañar con quinoa y aguacate. | 1 Chipotle sin azúcar al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | 1 1/2 taza de Zanahoria rallada | 1 1/2 taza de Yogur sin azúcar | 1 1 taza Sandía | 1 1 taza de Pepino picado | 1 6 pieza de Tortilla de jícama | 1 20 gramos de Quinoa | 1 180 gramos de Pechuga de pollo | | |
| 1 Chipotle sin azúcar al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | | | | | | | | | | | |
| 1 1/2 taza de Zanahoria rallada | 1 1/2 taza de Yogur sin azúcar | 1 1 taza Sandía | | | | | | | | | | | |
| 1 1 taza de Pepino picado | 1 6 pieza de Tortilla de jícama | 1 20 gramos de Quinoa | | | | | | | | | | | |
| 1 180 gramos de Pechuga de pollo | | | | | | | | | | | | | |

| Martes | Mason jar - Smoothie con betabel y uva | | | | | | |
|---|---|-------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|--|--|
| <p>Snack 2</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Zanahoria</td> <td>1 1 taza de Uvas</td> <td>1 1 trozo Betabel</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Chía</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.</p> | 1 1/4 taza de Zanahoria | 1 1 taza de Uvas | 1 1 trozo Betabel | 1 1 cucharada sopera de Chía | | |
| 1 1/4 taza de Zanahoria | 1 1 taza de Uvas | 1 1 trozo Betabel | | | | | |
| 1 1 cucharada sopera de Chía | | | | | | | |



| Martes | Pollo al limon | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|--|-------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------|-----------------------|--|--|
| <p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pimientos</td> <td>1 1 pieza de Limon</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Tortilla</td> <td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. 2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales. 3. Acompañar con tortilla. | | | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Cebolla | 1 1/2 pieza de Papa | 1 1 taza de Pimientos | 1 1 pieza de Limon | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | 1 1 pieza de Tortilla | 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel | |
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Cebolla | 1 1/2 pieza de Papa | | | | | | | | | | |
| 1 1 taza de Pimientos | 1 1 pieza de Limon | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | | | | | | | | | | |
| 1 1 pieza de Tortilla | 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel | | | | | | | | | | | |

| Miércoles | Claras de huevo con espárragos | | | | | | | | |
|--|--|------------------------------|--|----------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Naranja</td> <td>1 3 piezas de Espárragos</td> <td>1 3 hojas Lechuga romana</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Guacamole</td> <td>1 4 pieza de Tortillas delgadas</td> <td>1 4 pieza de Claras de huevo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los espárragos. 2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. 3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. 4. Acompañar con Guacamole y tortillas. 5. Postre: Naranja. | | | 1 1 pieza de Naranja | 1 3 piezas de Espárragos | 1 3 hojas Lechuga romana | 1 3 pieza de Guacamole | 1 4 pieza de Tortillas delgadas | 1 4 pieza de Claras de huevo |
| 1 1 pieza de Naranja | 1 3 piezas de Espárragos | 1 3 hojas Lechuga romana | | | | | | | |
| 1 3 pieza de Guacamole | 1 4 pieza de Tortillas delgadas | 1 4 pieza de Claras de huevo | | | | | | | |

| Miércoles | Mason jar - Licuado choco-banana | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|--|--------------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------|--|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/4 pieza de Plátano</td> <td>1 1/2 taza de Amaranto</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Leche light o vegetal</td> <td>1 5 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. | | | 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto | 1 1/4 pieza de Plátano | 1 1/2 taza de Amaranto | 1 1 taza de Leche light o vegetal | 1 5 pieza de Almendras | |
| 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto | 1 1/4 pieza de Plátano | 1 1/2 taza de Amaranto | | | | | | | |
| 1 1 taza de Leche light o vegetal | 1 5 pieza de Almendras | | | | | | | | |



| Miércoles | Milanesa de pollo con puré y ensalada | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 401"></p> <p data-bbox="228 520 318 552"> imglogo</p> | <p data-bbox="594 365 708 390">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 392 902 443">1 135 gramos de Milanesa de pollo</td> <td data-bbox="959 401 1214 432">1 1 pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1268 392 1487 443">1 1 taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 894 516">1 2 tazas de Fruta picada</td> <td colspan="2" data-bbox="959 474 1214 525">1 1 cucharada sopera de Aceite</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 556 727 579">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 577 1503 678">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.</p> | | | 1 135 gramos de Milanesa de pollo | 1 1 pieza de Papa cocida | 1 1 taza de Mezcla de verduras | 1 2 tazas de Fruta picada | 1 1 cucharada sopera de Aceite | |
| 1 135 gramos de Milanesa de pollo | 1 1 pieza de Papa cocida | 1 1 taza de Mezcla de verduras | | | | | | | |
| 1 2 tazas de Fruta picada | 1 1 cucharada sopera de Aceite | | | | | | | | |

| Miércoles | Brochetas de frutas con queso | | | | | |
|--|---|---|--|--------------------|------------------------------|---|
| <p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 951"></p> | <p data-bbox="594 984 708 1010">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1012 789 1062">1 12 piezas de uva</td> <td data-bbox="837 1012 1057 1062">1 12 piezas de Fresa mediana</td> <td data-bbox="1130 1012 1520 1062">1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1094 727 1117">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1115 1146 1165">1. Desinfectar la fruta. 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</p> | | | 1 12 piezas de uva | 1 12 piezas de Fresa mediana | 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa |
| 1 12 piezas de uva | 1 12 piezas de Fresa mediana | 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa | | | | |

| Miércoles | Tacos de barbacoa light | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------------------------|---|---------------------------------|--|--|
| <p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1503"></p> | <p data-bbox="594 1482 708 1507">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1509 902 1560">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td> <td data-bbox="951 1509 1089 1560">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1170 1509 1503 1560">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1591 902 1642">1 120 gramos de Milanesa de res</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1673 727 1696">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1694 1471 1770">1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</p> | | | 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 120 gramos de Milanesa de res | | |
| 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | | | | | | | |
| 1 120 gramos de Milanesa de res | | | | | | | | | |



| Jueves | Chilaquiles con jitomate | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | | | <ul style="list-style-type: none"> 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | <ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | <ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada | | | | |

| Jueves | Papitas cambray con queso panela | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 6 piezas de Papa cambray </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso panela </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. | | | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla | <ul style="list-style-type: none"> 1 6 piezas de Papa cambray | <ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso panela |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla | <ul style="list-style-type: none"> 1 6 piezas de Papa cambray | <ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso panela | | | | |

| Jueves | Rib eye con puré de papa y zanahoria | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 125 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. 2) Cocer las papas y prepararlas como puré. 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p>Postre: Uvas.</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> 1 125 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 125 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda | | | | |



| Jueves | Sorbet de sandía | |
|---|--|--|
| <p>Snack 2</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 1 3/4 cucharada sopera de Chía 1 1 taza de Sandía congelada 1 1 taza de Pepino congelado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. 2. Espolvorear con las semillas de chíá y Tajín. | |

| Jueves | Sándwich de atún con cottage | |
|--|---|--|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto 1 1/4 taza de Queso cottage light 1 1/2 lata de Atún 1 1 cucharada sopera de Mayonesa 1 1 pieza de Manzana 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal 1 5 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan. 2. Acompañar con manzana y almendras como postre. | |

| Viernes | Rollitos de jamón rellenos de queso | |
|--|--|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Chile jalapeño al gusto 1 1/2 pieza de tomate huaje 1 1/2 taza de cebolla 1 1 pieza de Manzana 1 1 rebanada de pan integral 1 3 pieza de Jamón de pavo 1 40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana. | |



| Viernes | Pizza Vegetariana | | |
|---|--|--|--|
| <p data-bbox="305 298 383 327">Cena</p>  | <p data-bbox="594 382 711 403">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="636 415 863 445">1 1/2 pieza de Tomate <li data-bbox="636 487 870 537">1 60 gramos de Queso Oaxaca light <p data-bbox="594 571 727 592">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 592 1409 613">1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. <li data-bbox="594 613 1507 663">2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate. | | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="928 403 1149 453">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero | | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1221 403 1513 453">1 11/2 cucharada sopera de Guacamole |

| Sábado | Pan tostado con huevo y tomate | | |
|---|---|--|---|
| <p data-bbox="272 848 415 877">Desayuno</p>  | <p data-bbox="594 957 711 978">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="636 982 782 1033">1 1/2 pieza de Tomate <li data-bbox="636 1066 831 1096">1 2 pieza de Huevo <p data-bbox="594 1125 727 1146">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1146 1013 1167">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate. <li data-bbox="594 1167 1338 1188">2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate. | | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="896 982 1169 1033">1 1 cucharada cafetera de Aceite | | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1269 982 1448 1033">1 2 pieza de Pan tostado |

| Sábado | Mason jar - Licuado de papaya y avena | | |
|--|---|--|---|
| <p data-bbox="289 1400 399 1430">Snack 1</p>  | <p data-bbox="594 1535 711 1556">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="636 1560 841 1581">1 1/4 taza de Avena <li data-bbox="636 1614 818 1635">1 4 pieza de Nuez <p data-bbox="594 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1694 1091 1715">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. | | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="896 1560 1117 1581">1 1/2 taza de Papaya | | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1172 1560 1500 1581">1 1 taza de Leche light o vegetal |



| Sábado | Pastel de carne | | |
|---------|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| Comida | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Zanahoria rallada | 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile |
| | 1 1/2 taza de Arroz | 1 1 pieza de Calabacita rallada | 1 1 pieza de Clara de huevo |
| imglogo | 1 150 gramos de Molida de res | | |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Acitronar la cebolla y el ajo. | | |
| | 2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. | | |
| | 3. Sazonar al gusto. | | |
| | 4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. | | |
| | 5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. | | |
| | 6. Acompañar con arroz y aguacate. | | |

| Sábado | Zanahoria con aderezo de pepino | | |
|---------|--|--|----------------------------|
| Snack 2 | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto | 1 1/2 taza de Pepino picado | 1 3/4 de taza de Zanahoria |
| | 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar | |
| | Procedimiento | | |
| | 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 | Claras de huevo en salsa | | |
|--------|--|------------------------------------|--|
| Cena | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 1 pieza de Jitomate bola | 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano | 1 1 cucharada de servir de Frijol molido |
| | 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 3 piezas de Clara de huevo | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. | | |
| | 2. Acompañar con frijoles y aguacate. | | |



| Domingo | Omelette con queso | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|--|-----------------------------------|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 394 873 443">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="886 394 1154 428">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td data-bbox="1273 394 1500 428">1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 474 834 522">1 3 pieza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="886 474 1198 522">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td data-bbox="1273 474 1508 522">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas. | | | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | 1 1 taza de Espinacas | 1 3 pieza de Claras de huevo | 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 60 gramos de Queso Oaxaca light |
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | 1 1 taza de Espinacas | | | | | | | |
| 1 3 pieza de Claras de huevo | 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 60 gramos de Queso Oaxaca light | | | | | | | |

| Domingo | Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|--|----------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 846 993">1 1/2 de taza de Uva</td> <td data-bbox="976 955 1203 1003">1 2 tazas de Palomitas sin grasa</td> <td data-bbox="1273 955 1508 1003">1 50 gramos de Pierna de cerdo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1037 922 1085">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas. | | | 1 1/2 de taza de Uva | 1 2 tazas de Palomitas sin grasa | 1 50 gramos de Pierna de cerdo | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | | |
| 1 1/2 de taza de Uva | 1 2 tazas de Palomitas sin grasa | 1 50 gramos de Pierna de cerdo | | | | | | | |
| 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | | | | | | | | | |

| Domingo | Pollo asado | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|---|--|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1478 878 1526">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td> <td data-bbox="987 1478 1255 1526">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td> <td data-bbox="1312 1478 1520 1526">1 1/2 pieza de papa asada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 911 1608">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> <td data-bbox="987 1560 1255 1608">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td data-bbox="1312 1560 1503 1608">1 3 piezas de Tortillas de maíz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1642 932 1690">1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes. | | | 1 1/4 de taza de cebolla cocida | 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite | 1 1/2 pieza de papa asada | 1 2/3 de pieza de aguacate hass | 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola | 1 3 piezas de Tortillas de maíz | 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel | | |
| 1 1/4 de taza de cebolla cocida | 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite | 1 1/2 pieza de papa asada | | | | | | | | | | |
| 1 2/3 de pieza de aguacate hass | 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola | 1 3 piezas de Tortillas de maíz | | | | | | | | | | |
| 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel | | | | | | | | | | | | |



| Domingo | Elote preparado | | | |
|--|--|---|----------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 321 552"> imglogo</p> | <p data-bbox="594 447 711 468">Ingredientes</p> <table data-bbox="634 470 1479 525"><tr><td data-bbox="634 470 906 525">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera</td><td data-bbox="980 470 1203 525">1 1 1/2 pieza de Elote entero</td><td data-bbox="1240 470 1479 525">1 40 gramos de Queso panela rallado</td></tr></table> <p data-bbox="594 554 727 575">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 577 1195 598">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</p> | 1 1 cucharada cafetera de Crema ligera | 1 1 1/2 pieza de Elote entero | 1 40 gramos de Queso panela rallado |
| 1 1 cucharada cafetera de Crema ligera | 1 1 1/2 pieza de Elote entero | 1 40 gramos de Queso panela rallado | | |