



| Lunes   | Chilaquiles con jitomate  |   |  |  |                            |   |   |   |  |
|---|---|---|--|--|----------------------------|---|---|---|--|
| Desayuno  |   |   |  |  |                            |   |   |   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td style="width: 33%;">1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> |   |  | 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 |  |
| 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   |   |  |  |                            |   |   |   |  |
|   | <b>Procedimiento</b><br>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.<br>2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.<br>3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco   |   |  |  |                            |   |   |   |  |

| Lunes   | Manzana con zanahoria y almendras  |                          |  |                             |  |                          |
|---|--|--------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------|
| Snack 1   |  |                          |  |                             |  |                          |
|  | <b>Ingredientes</b> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza de manzana roja</td> <td style="width: 33%;">1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td style="width: 33%;">1 10 piezas de almendras</td> </tr> </table> |                          |  | 1 1/2 pieza de manzana roja | 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot) | 1 10 piezas de almendras |
| 1 1/2 pieza de manzana roja   | 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)   | 1 10 piezas de almendras |  |                             |  |                          |
|   | <b>Procedimiento</b><br>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.  |                          |  |                             |  |                          |

| Lunes   | Pollo asado   |   |  |                                 |                                       |                                 |  |                                 |   |
|---|---|---|--|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|---|
| Comida  |   |   |  |                                 |                                       |                                 |  |                                 |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td> <td style="width: 33%;">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 3 piezas de Tortillas de maíz</td> <td>1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td> </tr> </table> |   |  | 1 1/4 de taza de cebolla cocida | 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite | 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 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 |  |                                 |                                       |                                 |  |                                 |   |
|   | <b>Procedimiento</b><br>1. Asar el pollo.<br>2. Consumir con los complementos correspondientes.   |   |  |                                 |                                       |                                 |  |                                 |   |



| Lunes  | Toronja con almendras   |
|--|---|
| <p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Toronja</li> <li>  10 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</p> |

| Lunes  | Champiñones a la mexicana  |
|--|--|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 taza de Frijoles molidos</li> <li>  1/2 de taza de Mezcla de verduras</li> <li>  1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado</li> <li>  40 gramos de Queso panela</li> <li>  1/3 de pieza de Aguacate hass</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.</p> <p>2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.</p> |

| Martes   | Nopales con claras   |
|--|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Nopal cocido</li> <li>  1 cucharada de servir de frijoles molidos</li> <li>  1 piezas de tortilla de maíz</li> <li>  1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li> <li>  3 piezas de claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</p> <p>2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</p> <p>3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.</p> |



| Martes  | Elote preparado  |                                     |  |                                      |                             |                                     |
|---|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Snack 1   |  |                                     |  |                                      |                             |                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 cucharada cafetera de Crema ligera</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de Elote entero</td> <td>1 40 gramos de Queso panela rallado</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li> </ol> |                                     |  | 1 cucharada cafetera de Crema ligera | 1 1/2 pieza de Elote entero | 1 40 gramos de Queso panela rallado |
| 1 cucharada cafetera de Crema ligera  | 1 1/2 pieza de Elote entero  | 1 40 gramos de Queso panela rallado |  |                                      |                             |                                     |

| Martes  | Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha   |                                  |  |                               |                            |                       |                           |   |                  |                                     |                       |                                  |
|---|--|----------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|---|------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Comida  |  |                                  |  |                               |                            |                       |                           |   |                  |                                     |                       |                                  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 sazónador de pollo al gusto</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de leche light</td> <td style="padding-right: 20px;">1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td>1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de tortilla</td> <td>1 120 gramos de pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li> <li>Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.</li> <li>Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li> <li>Acompañar con arroz y aguacate.</li> <li>Postre: 1 taza de uvas.</li> </ol> |                                  |  | 1 sazónador de pollo al gusto | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 1/2 taza de brócoli | 1 1/2 taza de leche light | 1 cucharada de servir de arroz integral | 1 1 taza de uvas | 1 cucharada cafetera de mantequilla | 1 1 pieza de tortilla | 1 120 gramos de pechuga de pollo |
| 1 sazónador de pollo al gusto   | 1 1/3 de pieza de aguacate   | 1 1/2 taza de brócoli            |  |                               |                            |                       |                           |   |                  |                                     |                       |                                  |
| 1 1/2 taza de leche light   | 1 cucharada de servir de arroz integral  | 1 1 taza de uvas                 |  |                               |                            |                       |                           |   |                  |                                     |                       |                                  |
| 1 cucharada cafetera de mantequilla   | 1 1 pieza de tortilla  | 1 120 gramos de pechuga de pollo |  |                               |                            |                       |                           |   |                  |                                     |                       |                                  |

| Martes  | Manzana con zanahoria y almendras   |                          |  |                             |  |                          |
|---|---|--------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------|
| Snack 2   |   |                          |  |                             |  |                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de manzana roja</td> <td style="padding-right: 20px;">1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td>1 10 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li> </ol> |                          |  | 1 1/2 pieza de manzana roja | 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot) | 1 10 piezas de almendras |
| 1 1/2 pieza de manzana roja   | 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)  | 1 10 piezas de almendras |  |                             |  |                          |



| Martes  | Quesadilla en tortilla de nopal   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p data-bbox="305 298 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p> | <p data-bbox="597 382 708 403"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 415 946 537" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 415 881 441">1/3 pieza de Aguacate</li> <li data-bbox="634 487 946 537">60 gramos de Queso oaxaca light</li> </ul> <p data-bbox="597 571 727 592"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 592 1461 667" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 592 1461 642">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.</li> <li data-bbox="597 642 799 667">2. Postre: 1 Naranja.</li> </ol> | <ul data-bbox="1008 407 1138 457" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1008 407 1138 457">1 1 pieza de Naranja</li> </ul> | <ul data-bbox="1252 407 1484 457" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1252 407 1484 457">4 pieza de Tortilla de nopal</li> </ul> |

| Miércoles  | Taquitos de frijol   |  |   |
|--|--|--|---|
| <p data-bbox="272 848 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p> | <p data-bbox="597 957 708 978"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 982 909 1113" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 982 849 1033">1/4 taza de Frijoles molidos</li> <li data-bbox="634 1062 909 1113">2 rebanada de Jamón de pavo</li> </ul> <p data-bbox="597 1146 727 1167"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1167 1013 1192" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1167 1013 1192">1. Preparar los tacos con los ingredientes.</li> </ol> | <ul data-bbox="964 995 1211 1020" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="964 995 1211 1020">1/3 pieza de Aguacate</li> <li data-bbox="964 1062 1222 1113">3 pieza de Torti-Regias Delgaditas</li> </ul> | <ul data-bbox="1333 982 1451 1033" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1333 982 1451 1033">1 taza de Lechuga</li> </ul> |

| Miércoles   | uvas cubiertas de yogurt y chia  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p data-bbox="285 1400 399 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p> | <p data-bbox="597 1539 708 1560"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1564 824 1614" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1564 824 1614">1 taza de Yogurt griego</li> </ul> <p data-bbox="597 1648 727 1669"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1669 1055 1719" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1669 1055 1694">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.</li> <li data-bbox="597 1694 971 1719">2. Dejarlas congelar una noche antes.</li> </ol> | <ul data-bbox="922 1564 1182 1614" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="922 1564 1182 1614">1 cucharada soper de Chia</li> </ul> | <ul data-bbox="1263 1564 1477 1614" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1263 1564 1477 1614">7 piezas medianas Uvas</li> </ul> |



| Miércoles   | Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha  |                                  |                            |                       |                           |   |                  |                                       |                       |                                  |
|---|---|----------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|---|------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| <p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 147 401">✕</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✕ imglogo</p> | <p data-bbox="594 310 708 338"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 338 870 390">1 sazónador de pollo al gusto</td> <td data-bbox="951 348 1227 380">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1276 348 1487 380">1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 432 878 464">1 1/2 taza de leche light</td> <td data-bbox="951 422 1227 474">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td data-bbox="1276 432 1446 464">1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 506 902 558">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td data-bbox="951 516 1146 548">1 1 pieza de tortilla</td> <td data-bbox="1276 506 1479 558">1 120 gramos de pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 583 727 611"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 611 1292 638">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li> <li data-bbox="594 638 1122 665">2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.</li> <li data-bbox="594 665 1308 693">3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li> <li data-bbox="594 693 951 720">4. Acompañar con arroz y aguacate.</li> <li data-bbox="594 720 846 747">5. Postre: 1 taza de uvas.</li> </ol> | 1 sazónador de pollo al gusto    | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 1/2 taza de brócoli | 1 1/2 taza de leche light | 1 1 cucharada de servir de arroz integral | 1 1 taza de uvas | 1 1 cucharada cafetera de mantequilla | 1 1 pieza de tortilla | 1 120 gramos de pechuga de pollo |
| 1 sazónador de pollo al gusto   | 1 1/3 de pieza de aguacate  | 1 1/2 taza de brócoli            |                            |                       |                           |   |                  |                                       |                       |                                  |
| 1 1/2 taza de leche light   | 1 1 cucharada de servir de arroz integral   | 1 1 taza de uvas                 |                            |                       |                           |   |                  |                                       |                       |                                  |
| 1 1 cucharada cafetera de mantequilla   | 1 1 pieza de tortilla   | 1 120 gramos de pechuga de pollo |                            |                       |                           |   |                  |                                       |                       |                                  |

| Miércoles   | Yogurt con granola y almendras  |   |                         |                              |
|---|---|---|-------------------------|------------------------------|
| <p data-bbox="289 848 396 879">Snack 2</p> <p data-bbox="120 921 147 953">✕</p> | <p data-bbox="594 995 708 1022"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1022 984 1075">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td> <td data-bbox="1040 1022 1179 1075">1 5 piezas de Almendras</td> <td data-bbox="1284 1022 1455 1075">1 50 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1100 727 1127"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1127 927 1155">1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol> | 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa | 1 5 piezas de Almendras | 1 50 gramos de Yogurt griego |
| 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa                                 | 1 5 piezas de Almendras   | 1 50 gramos de Yogurt griego                    |                         |                              |

| Miércoles  | Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja   |                                      |                         |                                      |                                    |                               |  |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|
| <p data-bbox="305 1400 380 1432">Cena</p> <p data-bbox="120 1474 147 1505">✕</p> | <p data-bbox="594 1484 708 1512"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1512 854 1564">1 1/2 taza de Jugo de naranja</td> <td data-bbox="935 1512 1097 1564">1 1 taza de Champiñones</td> <td data-bbox="1227 1512 1511 1564">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1589 854 1642">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td> <td data-bbox="935 1589 1179 1642">1 4 piezas de Claras de huevo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1673 727 1701"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1701 1487 1728">1. Lavar y cortar los champiñonesEn un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.</li> <li data-bbox="594 1728 1008 1755">2. Agregar las claras de huevo y revolver.</li> <li data-bbox="594 1755 1162 1782">3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.</li> </ol> | 1 1/2 taza de Jugo de naranja        | 1 1 taza de Champiñones | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 3 piezas de Tortillas delgaditas | 1 4 piezas de Claras de huevo |  |
| 1 1/2 taza de Jugo de naranja  | 1 1 taza de Champiñones  | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite |                         |                                      |                                    |                               |  |
| 1 3 piezas de Tortillas delgaditas   | 1 4 piezas de Claras de huevo  |                                      |                         |                                      |                                    |                               |  |



| Jueves  | Pimiento asado relleno de pollo   |                                  |  |                            |                                      |                                  |                             |  |  |
|---|---|----------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento rojo</td> <td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso Oaxaca</td> <td>1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.</li> <li>2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li> <li>3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.</li> <li>4. Acompañar con Arroz.</li> </ol> |                                  |  | 1 1 pieza de Pimiento rojo | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 2 cucharada de servir de Arroz | 1 20 gramos de Queso Oaxaca | 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel |  |
| 1 1 pieza de Pimiento rojo  | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite  | 1 2 cucharada de servir de Arroz |  |                            |                                      |                                  |                             |  |  |
| 1 20 gramos de Queso Oaxaca   | 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel  |                                  |  |                            |                                      |                                  |                             |  |  |

| Jueves  | Plátano con queso cottage y almendra   |   |  |                           |  |   |
|---|--|---|--|---------------------------|--|---|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de plátano</td> <td>1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> <td>1 3 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</li> </ol> |   |  | 1 1/3 de pieza de plátano | 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada | 1 3 cucharadas soperas de queso cottage |
| 1 1/3 de pieza de plátano   | 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada   | 1 3 cucharadas soperas de queso cottage |  |                           |  |   |

| Jueves   | Ceviche de pescado con mango   |   |  |                       |   |                                |                              |                                   |   |  |                                   |  |
|--|--|---|--|-----------------------|---|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 sal de mar al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</td> <td>1 3/4 de taza de jugo de limón</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Mango de manila</td> <td>1 1 cucharada sopera de guacamole</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas</td> <td>1 160 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.</li> <li>2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.</li> <li>3. Servir en tostadas con guacamole.</li> </ol> |   |  | 1 sal de mar al gusto | 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro) | 1 3/4 de taza de jugo de limón | 1 1 pieza de Mango de manila | 1 1 cucharada sopera de guacamole | 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas | 1 160 gramos de Filete de pescado |  |
| 1 sal de mar al gusto  | 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)  | 1 3/4 de taza de jugo de limón            |  |                       |   |                                |                              |                                   |   |  |                                   |  |
| 1 1 pieza de Mango de manila   | 1 1 cucharada sopera de guacamole  | 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva |  |                       |   |                                |                              |                                   |   |  |                                   |  |
| 1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas   | 1 160 gramos de Filete de pescado  |   |  |                       |   |                                |                              |                                   |   |  |                                   |  |





| Viernes   | Mini pizzas de frutas   |                               |                         |
|---|---|-------------------------------|-------------------------|
| Snack 1   |   |                               |                         |
|  | <b>Ingredientes</b>   |                               |                         |
|   | 1 1/2 taza de Fruta Picada  | 1 3 piezas de Galletas Marías | 1 3 Piezas de Almendras |
|   | 1 35 gramos de Queso panela   |                               |                         |
|   | <b>Procedimiento</b>  |                               |                         |
|   | 1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).<br>2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.<br>3. Acompañar con almendras. |                               |                         |

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

| Viernes   | Naranjas y almendras                 |                         |
|---|--------------------------------------|-------------------------|
| Snack 2   |                                      |                         |
|  |                                      |                         |
|   | <b>Ingredientes</b>                  |                         |
|   | 1 2 piezas de Naranja                | 1 12 piezas de Almendra |
|   | <b>Procedimiento</b>                 |                         |
|   | 1. Acompañar la fruta con almendras. |                         |



| Viernes   | Portobello relleno de Quinoa   |   |   |
|---|--|---|---|
| <p data-bbox="305 296 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p> | <p data-bbox="597 352 708 380"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 390 971 512" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 390 971 422">1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li data-bbox="634 459 951 512">45 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul> <p data-bbox="597 541 727 569"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 569 1471 695" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 569 943 596">1. Lavar y limpiar los champiñones.</li> <li data-bbox="597 596 1450 642">2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.</li> <li data-bbox="597 642 1471 695">3. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.</li> </ol> | <ul data-bbox="1024 380 1149 432" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1024 380 1149 432">1 2 pieza de Portobello</li> </ul> | <ul data-bbox="1289 380 1455 432" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1289 380 1455 432">1 30 gramos de Quinoa</li> </ul> |

| Sábado   | Huarache de nopal con frijoles  |  |   |
|--|---|--|---|
| <p data-bbox="274 846 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p> | <p data-bbox="597 930 708 957"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 957 951 1079" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 957 951 1010">1 cucharada de servir de Frijoles</li> <li data-bbox="634 1050 951 1079">2 piezas de Papa de galeana</li> </ul> <p data-bbox="597 1119 727 1146"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1146 1065 1220" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1146 886 1173">1. Asar los Nopales en comal.</li> <li data-bbox="597 1173 1065 1201">2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li> <li data-bbox="597 1201 951 1220">3. Acompañar con papa de galeana.</li> </ol> | <ul data-bbox="1024 957 1252 1010" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1024 957 1252 1010">1 1 cucharada sopera de crema</li> <li data-bbox="1024 1041 1252 1094">1 30 gramos de Queso panela</li> </ul> | <ul data-bbox="1338 957 1476 1010" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1338 957 1476 1010">1 2 piezas de Nopal</li> </ul> |

| Sábado  | Quesadilla con aguacate  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p data-bbox="287 1398 396 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 144 1499">✘</p> | <p data-bbox="597 1535 708 1562"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1562 878 1614" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1562 878 1614">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul> <p data-bbox="597 1644 727 1671"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1671 1187 1724" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1671 1187 1698">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li> <li data-bbox="597 1698 805 1724">2. Agregar aguacate.</li> </ol> | <ul data-bbox="1024 1562 1195 1614" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1024 1562 1195 1614">1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li> </ul> | <ul data-bbox="1289 1562 1479 1614" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1289 1562 1479 1614">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li> </ul> |



| Sábado | Pozole vegano   |  |  |
|--------|---|--|--|
| Comida | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 orégano y sal al gusto</li> <li>1 1/2 de taza de puré de tomate</li> <li>1 1 pieza de diente de ajo</li> <li>1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol> |  |  |
|        | 1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado  | 1 1/3 de taza de soya cocida                 |  |
|        | 1 1 taza de cebolla picada  | 1 1 pieza de chile ancho                     |  |
|        | 1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado  | 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías |  |
|        | 1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados  |  |  |

| Sábado  | Arándanos, almendras y jícama  |                          |  |
|---------|--|--------------------------|--|
| Snack 2 | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar los ingredientes.</li> </ol> |                          |  |
|         | 1 3/4 de taza de jícama picada   | 1 10 piezas de Almendras |  |

| Sábado | Champiñones a la mexicana  |   |  |
|--------|--|---|--|
| Cena   | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 taza de Frijoles molidos</li> <li>1 40 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.</li> <li>2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.</li> </ol> |   |  |
|        | 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras  | 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado |  |
|        | 1 1/3 de pieza de Aguacate hass  |   |  |



| Domingo   | Claras de huevo en salsa de tomate  |                             |  |                          |                   |                         |                     |                        |                             |                                    |  |  |
|---|---|-----------------------------|--|--------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/2 taza de Nopal cocido</td> <td>  1 pieza de Tomate</td> <td>  1 taza de Verdura mixta</td> </tr> <tr> <td>  1 pieza de Tortilla</td> <td>  2 pieza de Papa Cambay</td> <td>  3 piezas de Claras de Huevo</td> </tr> <tr> <td>  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).</li> <li>2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.</li> <li>3. Poner a hervir las papas cambay y en otro sarten los nopales.</li> <li>4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambay.</li> </ol> |                             |  | 1/2 taza de Nopal cocido | 1 pieza de Tomate | 1 taza de Verdura mixta | 1 pieza de Tortilla | 2 pieza de Papa Cambay | 3 piezas de Claras de Huevo | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite |  |  |
| 1/2 taza de Nopal cocido  | 1 pieza de Tomate   | 1 taza de Verdura mixta     |  |                          |                   |                         |                     |                        |                             |                                    |  |  |
| 1 pieza de Tortilla   | 2 pieza de Papa Cambay  | 3 piezas de Claras de Huevo |  |                          |                   |                         |                     |                        |                             |                                    |  |  |
| 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite  |   |                             |  |                          |                   |                         |                     |                        |                             |                                    |  |  |

| Domingo   | Gotas de yogurt y fresa   |                       |  |                         |                             |                       |
|---|---|-----------------------|--|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1 taza de yogurt griego</td> <td>  5 piezas de Fresas medianas</td> <td>  6 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li> <li>2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.</li> <li>3. Acompañar con almendras.</li> </ol> |                       |  | 1 taza de yogurt griego | 5 piezas de Fresas medianas | 6 piezas de Almendras |
| 1 taza de yogurt griego   | 5 piezas de Fresas medianas   | 6 piezas de Almendras |  |                         |                             |                       |

| Domingo  | Pollo con ensalada y pasta  |                            |  |                        |   |                            |                          |   |  |
|--|---|----------------------------|--|------------------------|---|----------------------------|--------------------------|---|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1 1/2 tazas de Lechuga</td> <td>  1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td> <td>  6 piezas de Tomates cherry</td> </tr> <tr> <td>  70 gramos de Pasta penne</td> <td>  120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li> <li>3. Aderezar la ensalada.</li> </ol> |                            |  | 1 1/2 tazas de Lechuga | 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch | 6 piezas de Tomates cherry | 70 gramos de Pasta penne | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel |  |
| 1 1/2 tazas de Lechuga   | 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch   | 6 piezas de Tomates cherry |  |                        |   |                            |                          |   |  |
| 70 gramos de Pasta penne   | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel   |                            |  |                        |   |                            |                          |   |  |

