



| Lunes | Galletas y almendras | |
|--|--|------------------------|
| Snack 2 | | |
|   imglogo | Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras. | 1 6 pieza de Almendras |

| Lunes | Calabacitas con queso y elote | |
|---|---|--|
| Cena | | |
|  | Ingredientes 1 cilantro, sal y pimienta al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 30 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. | 1 1/4 taza de Cebolla 1 1 pieza de Tomate huaje 1 1/4 taza de Elote desgranado 1 3 piezas de Calabaza mediana |

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



| Martes | Quesadilla con aguacate | | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|
| Snack 1   imglogo | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 457 867 510">1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="951 457 1203 510">1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td data-bbox="1273 457 1482 510">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. | | | 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light | 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano |
| 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías | 1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light | 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano | | | | |

| Martes | Pozole vegano | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--|--|---|--|--|
| Comida  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 884 878 911">1 orégano y sal al gusto</td> <td data-bbox="922 873 1230 926">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</td> <td data-bbox="1281 873 1503 926">1 1/3 de taza de soya cocida</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 957 854 1010">1 1/2 de taza de puré de tomate</td> <td data-bbox="922 968 1187 995">1 1 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="1281 957 1463 1010">1 1 pieza de chile ancho</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1041 862 1094">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="922 1041 1224 1094">1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</td> <td data-bbox="1281 1041 1507 1094">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1125 862 1178">1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="922 1125 1211 1178">1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. 3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. 4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. | | | 1 orégano y sal al gusto | 1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado | 1 1/3 de taza de soya cocida | 1 1/2 de taza de puré de tomate | 1 1 taza de cebolla picada | 1 1 pieza de chile ancho | 1 1 pieza de diente de ajo | 1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado | 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías | 1 1 cucharada sopera de aceite de oliva | 1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados | |
| 1 orégano y sal al gusto | 1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado | 1 1/3 de taza de soya cocida | | | | | | | | | | | | | |
| 1 1/2 de taza de puré de tomate | 1 1 taza de cebolla picada | 1 1 pieza de chile ancho | | | | | | | | | | | | | |
| 1 1 pieza de diente de ajo | 1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado | 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías | | | | | | | | | | | | | |
| 1 1 cucharada sopera de aceite de oliva | 1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados | | | | | | | | | | | | | | |

| Martes | Plátano con queso cottage y almendra | | | | | |
|--|---|---|--|---------------------------|--|---|
| Snack 2  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1608 813 1661">1 1/3 de pieza de plátano</td> <td data-bbox="857 1608 1127 1661">1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> <td data-bbox="1203 1608 1523 1661">1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada. | | | 1 1/3 de pieza de plátano | 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada | 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage |
| 1 1/3 de pieza de plátano | 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada | 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage | | | | |



| Martes | Pan con huevo duro y queso panela | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|--|---------------------------|---|------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| Cena | | | | | | | | | |
|  | Ingredientes <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza de huevo duro</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza de manzana</td> </tr> <tr> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 40 gramos de queso panela</td> <td></td> </tr> </table> | | | 1 1/2 pieza de huevo duro | 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto | 1 1/2 pieza de manzana | 1 1 rebanada de pan integral | 1 40 gramos de queso panela | |
| 1 1/2 pieza de huevo duro | 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto | 1 1/2 pieza de manzana | | | | | | | |
| 1 1 rebanada de pan integral | 1 40 gramos de queso panela | | | | | | | | |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el huevo. 2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. 3. Servir acompañado de ensalada de verduras. 4. Postre: manzana. | | | | | | | | |

| Miércoles | Taqitos de huevo con jamón | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---------------------------|--|--------------------|----------------------|--------------------------------|---|
| Desayuno | | | | | | | | | |
|  | Ingredientes <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/4 de taza de verduras</td> <td style="width: 33%;">1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de guayaba</td> <td>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td> <td>1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</td> </tr> </table> | | | 1 1/4 de taza de verduras | 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite | 1 1 pieza de huevo | 1 1 pieza de guayaba | 1 2 rebanadas de Jamón de pavo | 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una |
| 1 1/4 de taza de verduras | 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite | 1 1 pieza de huevo | | | | | | | |
| 1 1 pieza de guayaba | 1 2 rebanadas de Jamón de pavo | 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una | | | | | | | |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. 2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. 3. Postre: Guayaba. | | | | | | | | |

| Miércoles | Galletas de manzana con avena | | | | |
|---|--|--|--|---------------------|---------------------------------|
| Snack 1 | | | | | |
|  | Ingredientes <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1 1/4 taza de Avena</td> <td style="width: 50%;">1 1 pieza de Manzana hecha puré</td> </tr> </table> | | | 1 1/4 taza de Avena | 1 1 pieza de Manzana hecha puré |
| 1 1/4 taza de Avena | 1 1 pieza de Manzana hecha puré | | | | |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear. | | | | |



| Miércoles | Filete de pescado con papa y zanahoria | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------|---|---|--------------------------|--|
| <p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 120 gramos de Filete de pescado</td> <td>1 1 pieza de Papa cocida</td> <td>1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Kiwi</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.</p> | 1 120 gramos de Filete de pescado | 1 1 pieza de Papa cocida | 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda | 1 1 1/2 de pieza de Kiwi | |
| 1 120 gramos de Filete de pescado | 1 1 pieza de Papa cocida | 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | | | | | |
| 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda | 1 1 1/2 de pieza de Kiwi | | | | | | |

| Miércoles | Galletas y almendras | | |
|---|---|-----------------------------|------------------------|
| <p>Snack 2</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 5 pieza de Galletas María</td> <td>1 6 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.</p> | 1 5 pieza de Galletas María | 1 6 pieza de Almendras |
| 1 5 pieza de Galletas María | 1 6 pieza de Almendras | | |

| Miércoles | Ensalada caliente de arroz | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--------------------------------------|---|---|--|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> <td>1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya</td> <td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto. 2. Mezclar en el sartén la salsa de soya. 3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.</p> | 1 1 pieza de Pimiento | 1 1 pieza de Calabaza | 1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz | 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel |
| 1 1 pieza de Pimiento | 1 1 pieza de Calabaza | 1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz | | | | | |
| 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya | 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel | | | | | |



| Jueves | Quesadillas con frijoles | | |
|---|--|---|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 30 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. 2. Servir con guacamole. | | |
| | 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole | 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías | |

| Jueves | Zanahoria baby con hummus de chipotle | | |
|---|---|--------------------------|--|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete. | | |
| | 1 4 piezas de Zanahoria baby | 1 12 piezas de Cacahuete | |

| Jueves | Pollo con calabaza y esquite | | |
|--|--|---|--|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Calabaza 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate. | | |
| | 1 1/2 taza de Cebolla blanca | 1 1/2 taza de Elote amarillo desgranado | |
| | 1 1 pieza de Tortilla | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | |



| Jueves | Totopos con frijoles | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|-------------------------|---|---------------------------------|
| <p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 472 836 514">1 Salsa casera al gusto</td> <td data-bbox="836 472 1274 514">1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td> <td data-bbox="1274 472 1536 514">1 30 gramos de Frijoles molidos</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles. | | | 1 Salsa casera al gusto | 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas | 1 30 gramos de Frijoles molidos |
| 1 Salsa casera al gusto | 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas | 1 30 gramos de Frijoles molidos | | | | |

| Jueves | Bowl de Verduras asadas con pollo | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|--|--|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 924 836 955">1 1/2 taza de Pimientos</td> <td data-bbox="836 924 1274 955">1 1/2 pieza de Calabaza</td> <td data-bbox="1274 924 1536 955">1 1/2 taza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 997 836 1029">1 1/2 taza de Brocoli</td> <td data-bbox="836 997 1274 1029">1 3 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1274 997 1536 1029">1 6 pieza de Papa Cabray</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1071 836 1123">1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | | | 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 3 cucharada sopera de Guacamole | 1 6 pieza de Papa Cabray | 1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel | | |
| 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 3 cucharada sopera de Guacamole | 1 6 pieza de Papa Cabray | | | | | | | | | | |
| 1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel | | | | | | | | | | | | |

| Viernes | Pan con huevo duro y queso panela | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|--|---------------------------|---|------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 1491 836 1543">1 1/2 pieza de huevo duro</td> <td data-bbox="836 1491 1274 1543">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td> <td data-bbox="1274 1491 1536 1543">1 1/2 pieza de manzana</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1575 836 1627">1 1 rebanada de pan integral</td> <td data-bbox="836 1575 1274 1627">1 40 gramos de queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el huevo. 2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. 3. Servir acompañado de ensalada de verduras. 4. Postre: manzana. | | | 1 1/2 pieza de huevo duro | 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto | 1 1/2 pieza de manzana | 1 1 rebanada de pan integral | 1 40 gramos de queso panela | |
| 1 1/2 pieza de huevo duro | 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto | 1 1/2 pieza de manzana | | | | | | | |
| 1 1 rebanada de pan integral | 1 40 gramos de queso panela | | | | | | | | |



| Viernes | Manzana con zanahoria y almendras | | | |
|--|--|---------------------------|--|-----------------------|
| Snack 1 | | | | |
|   imglogo | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 pieza de manzana roja</td> <td> 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td> 8 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</p> | 1/2 pieza de manzana roja | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot) | 8 piezas de almendras |
| 1/2 pieza de manzana roja | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot) | 8 piezas de almendras | | |

| Viernes | Pastel de papa con jamón | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|
| Comida | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Cebolla</td> <td> 1 pieza de Papa</td> <td> 1 taza de Verduras al gusto</td> </tr> <tr> <td> 2 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td> 5 rebanada de Jamón de pavo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos. 2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima. 3. Hornear hasta que la papa esté cocida. 4. Acompañar con verduras.</p> | 1/2 taza de Cebolla | 1 pieza de Papa | 1 taza de Verduras al gusto | 2 cucharada sopera de Crema ácida | 5 rebanada de Jamón de pavo | |
| 1/2 taza de Cebolla | 1 pieza de Papa | 1 taza de Verduras al gusto | | | | | |
| 2 cucharada sopera de Crema ácida | 5 rebanada de Jamón de pavo | | | | | | |

| Viernes | Donas de manzana | | | | | | |
|---|---|--|-------------------|-----------------------------|----------------------------|--|--|
| Snack 2 | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</td> <td> 1/4 taza de Avena</td> <td> 1/4 taza de Claras de huevo</td> </tr> <tr> <td> 3/4 pieza de Manzana verde</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto. 2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro. 3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena. 4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados. 5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.</p> | Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto | 1/4 taza de Avena | 1/4 taza de Claras de huevo | 3/4 pieza de Manzana verde | | |
| Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto | 1/4 taza de Avena | 1/4 taza de Claras de huevo | | | | | |
| 3/4 pieza de Manzana verde | | | | | | | |



| Viernes | Claras de huevo con salchicha | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>Cena</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 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Claras de huevo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Salchicha de pavo 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal) </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Durazno </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Durazno. | | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Claras de huevo | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Salchicha de pavo 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal) | <ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Durazno |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Claras de huevo | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Salchicha de pavo 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal) | <ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Durazno | | | |

| Sábado | Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de cebolla picada 1 rebanada de pan integral 15 gramos de queso oaxaca light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada de servir de frijol molido </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de espinacas 2 piezas de claras de huevo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de cebolla picada 1 rebanada de pan integral 15 gramos de queso oaxaca light | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada de servir de frijol molido | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de espinacas 2 piezas de claras de huevo |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de cebolla picada 1 rebanada de pan integral 15 gramos de queso oaxaca light | <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada de servir de frijol molido | <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de espinacas 2 piezas de claras de huevo | | | |

| Sábado | Naranjas y almendras | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>Snack 1</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Naranja </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 7 piezas de Almendra </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. | | <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Naranja | <ul style="list-style-type: none"> 7 piezas de Almendra |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Naranja | <ul style="list-style-type: none"> 7 piezas de Almendra | | | |



| Sábado | Ensalada de frijoles |
|---------|---|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 pieza de Tortillas delgadas2 1/2 cucharada de servir de Frijoles60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.Acompañar con tortillas delgadas. |
| imglogo | |

| Sábado | Plátano con queso cottage y almendra |
|---------|---|
| Snack 2 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de plátano1 cucharada cafetera de almendra fileteada2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada. |

| Sábado | Milanesa de res con verduras y arroz |
|--------|--|
| Cena | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arroz1 taza de Verduras105 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz. |



| Domingo | Huevo montado | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| Desayuno  |  <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Jitomate </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. 3. Acompañar con salsa casera. | | | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal | 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Jitomate | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite |
| 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal | 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Jitomate | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | | | | |

| Domingo | Pera al horno | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|-----------------|-------------------|--------------------------------------|
| Snack 1  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Canela al gusto </td> <td style="vertical-align: top;"> 1/2 pieza de Pera </td> <td style="vertical-align: top;"> 30 gramos de Yogur griego sin azúcar </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur por encima. | | | Canela al gusto | 1/2 pieza de Pera | 30 gramos de Yogur griego sin azúcar |
| Canela al gusto | 1/2 pieza de Pera | 30 gramos de Yogur griego sin azúcar | | | | |

| Domingo | Pollo al chipotle con puré de papa | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|
| Comida  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Chile chipotle seco 4 cucharadas sopera de Crema ácida 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido 1/2 de taza de Brócoli crudo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. | | | 1 1 pieza de Chile chipotle seco 4 cucharadas sopera de Crema ácida 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla | 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel | 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido 1/2 de taza de Brócoli crudo |
| 1 1 pieza de Chile chipotle seco 4 cucharadas sopera de Crema ácida 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla | 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel | 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido 1/2 de taza de Brócoli crudo | | | | |



| Domingo | Verduras con aderezo |
|--|---|
| <p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Verduras 3 cucharada sopera de Aderezo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar las verduras con aderezo. |

| Domingo | Omelette con champiñones |
|--|---|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 pieza de Jitomate guaje 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). 3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. 4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate. |