



| Lunes    | Panela asada con verduras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|          | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>60 gramos de Queso panela</li><li>1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 pieza de Durazno prisco</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.</li><li>Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.</li></ol> <p>Postre: durazno.</p> |

| Lunes   | Yogurt con chocolate y fresas                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cocoa sin azúcar al gusto</li><li>4 piezas de Almendras</li><li>8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</li><li>50 mililitros de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol> |

| Lunes  | Tostadas de ceviche de pescado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li><li>1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</li><li>3/4 taza de Jugo de limón</li><li>1 pieza de Aguacate hass</li><li>5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li><li>Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li></ol> |



| Lunes   | Zanahoria con aderezo de pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div><div>1</div><div>Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</div></div><div><div>1/2 taza de Pepino picado</div><div>3/4 de taza de Zanahoria</div></div></div><div><div><div>1</div><div>3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</div></div><div><div>60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</div></div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.<br/>2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.<br/>3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.<br/>4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.</div></div></div> |

imglogo

| Lunes | Tacos de panela con verduras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div><div>1</div><div>1 pieza de Jitomate</div></div><div><div>1 taza de Espinaca cruda picada</div><div>2 piezas de Tortilla de maíz</div></div></div><div><div><div>1</div><div>60 gramos de Queso panela</div></div><div><div>2 cucharadas sopera de Guacamole</div></div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.<br/>2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</div></div></div> |

| Martes   | Claras de huevo en salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div><div>1</div><div>1 pieza de Jitomate bola</div></div><div><div>1/3 de pieza de Aguacate madiano</div><div>1 cucharada de servir de Frijol molido</div></div></div><div><div><div>1</div><div>2 piezas de Tostada de nopal horneada</div></div><div><div>2 piezas de Clara de huevo</div><div>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</div></div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.<br/>2. Acompañar con frijoles y aguacate.</div></div></div> |



| Martes                                                                            | Jícama, zanahoria y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de zanahoria</li><li>1 taza de jícama</li><li>8 piezas almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol> |

| Martes                                                                            | Alambres de pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en tiras.</li><li>Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.</li><li>Acompañar con tortilla y aguacate.</li></ol> |

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



| Martes                                                                                                                                                                                                            | Tacos de champiñón con aderezo de chipotle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Cena</div> <div></div> <div> imglogo</div> | <div>Ingredientes</div> <div><div><div>1 2 tazas de Champiñón<br/>crudo entero</div><div>1 4 piezas de Tortilla de<br/>maíz de 20 calorías</div><div>1 1 pieza de Ajo</div></div><div><div>1 1/4 de taza de Jugo de<br/>naranja natural</div><div>1 1 cucharada sopera de<br/>Chile chipotle en adobo</div><div>1 1/2 de cucharada<br/>cafetera de Aceite</div></div><div><div>1 1 1/2 de cucharada<br/>cafetera de Mayonesa<br/>vegana</div><div>1 1/4 de taza de Col<br/>morada cruda picada</div></div></div> <div>Procedimiento</div> <div>1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.<br/>2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.<br/>3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.<br/>4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</div> |

| Miércoles                                                                                                        | Molletes con huevo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Desayuno</div> <div></div> | <div>Ingredientes</div> <div><div><div>1 1/3 pieza de<br/>Aguacate</div><div>1 1 pieza de Pan<br/>integral</div><div>1 1 cucharada de servir de Frijoles<br/>molidos</div></div><div><div>1 1 pieza de Jitomate</div><div>1 2 pieza de Clara de<br/>huevo</div><div>1 20 gramos de Queso panela light</div></div></div> <div>Procedimiento</div> <div>1. Cocinar las claras como huevo revuelto.<br/>2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).<br/>3. Por último, poner encima el aguacate.<br/>4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</div> |

| Miércoles                                                                                                         | Canapés de manzana con queso cottage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Snack 1</div> <div></div> | <div>Ingredientes</div> <div><div><div>1 1 pieza de<br/>manzana</div><div>1 2 cucharada cafetera de<br/>coco rallado</div><div>1 3 cucharadas soperas<br/>queso cottage</div></div></div> <div>Procedimiento</div> <div>1. Lavar la manzana y cortar en laminas.<br/>2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.<br/>3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.</div> |



| Miércoles | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 taza de melón picado</li><li>1 pieza de tortilla de maíz</li><li>120 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li>Postre: melón picado.</li></ol> |  |  |
| imglogo   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

| Miércoles | Cubitos de Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche light</li><li>7 piezas de Fresas Medianas</li><li>7 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol> |

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



| Jueves                                                                            | Fresas con yogurt griego y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Yogur griego sin azúcar</li><li>1 taza de Fresa picada</li><li>8 piezas de Almendras</li><li>50 gramos de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.</li></ol> |

| Jueves                                                                            | Yogurt con granola y almendras                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>5 piezas de Almendras</li><li>50 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol> |



| Jueves  | Coctel de frutas y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de fruta picada</li><li>10 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li>Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol> |

| Jueves | Yogurt con frutos rojos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|        | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)</li><li>10 piezas Almendras</li><li>50 gramos de Queso cottage light</li><li>75 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.</li><li>Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.</li><li>Usar de topping las almendras picadas.</li></ol> |

| Viernes  | Enfrijoladas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>60 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol> |



| Viernes                                                                                   | Brochetas de frutas con queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  imglogo | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>8 piezas de Fresa mediana</li><li>9 piezas de uva</li><li>28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Desinfectar la fruta.</li><li>En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</li></ol> |

| Viernes                                                                           | Chop suey                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de soya al gusto</li><li>diente de ajo picado al gusto</li><li>1/3 de taza de germen de soya</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 taza de garbanzo cocido</li><li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol> |

| Viernes                                                                             | Verduras con cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón al gusto</li><li>1/2 taza de Jícama</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Pepino</li><li>13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol> |





| Viernes | Yogurt con fresa, plátano y nuez                                                                           |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena    |                                                                                                            |
|         |                                                                                                            |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                                        |
|         | <div><div>1/4 pieza de Plátano</div><div>1/4 de taza de Fresa</div><div>1 taza de Yogurt light</div></div> |
| imglogo | <div><div>2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada</div></div>                                            |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                                       |
|         | 1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.                                             |

| Sábado   | Quesadilla flor de calabaza                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | <div><div>1/2 taza de Flor de calabaza</div><div>1/2 taza de Cebolla</div><div>1 cucharada cafetera de Aceite</div></div>                                                                                                                                     |
|          | <div><div>4 piezas de Tortilla delgaditas</div><div>45 gramos de Queso Oaxaca light</div></div>                                                                                                                                                               |
|          | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
|          | 1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.<br>2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.<br>3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor. |

| Sábado  | Pan Tostado con queso crema y jamón                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1 |                                                                                                                                                      |
|         |                                                                                                                                                      |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                  |
|         | <div><div>1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</div><div>1 pieza de Pan Tostado Integral</div><div>1 pieza de Jamón de pavo</div></div> |
|         | <div><div>2 rebanada de Tomate</div></div>                                                                                                           |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                 |
|         | 1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.                                                                                                   |



| Sábado  | Enchiladas suizas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 2 cucharada sopera de crema light</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol> |  |  |
| imglogo |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

| Sábado  | Helado de fruta natural                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>1 7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol> |  |  |

| Sábado | Fajitas de pollo con verduras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|        | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 3 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 3/4 de pieza de Papa picada</li><li>1 1/3 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.</li><li>Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.</li></ol> Postre: fruta picada. |  |  |

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

| Domingo | Gotas de yogurt y fresa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1 | <div> </div> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de yogurt griego</li> <li>  5 piezas de Fresas medianas</li> <li>  6 piezas de Almendras</li> </ul> <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> |

| Domingo                                                                             |        | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico                                                                                                         |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  | Comida | Ingredientes                                                                                                                                         |                                                |
|                                                                                     |        | 1 60 gramos de Quinoa                                                                                                                                | 1 1/2 de pieza de Limón                        |
|                                                                                     |        | 1 1 pieza de Ajo                                                                                                                                     | 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva |
|                                                                                     |        | 1 1 taza de Lechuga                                                                                                                                  | 4 piezas de Jitomate cereza                    |
|                                                                                     |        | 1 20 gramos de Queso fresco                                                                                                                          | 1/2 de taza de Uva                             |
|                                                                                     |        | Procedimiento                                                                                                                                        |                                                |
|                                                                                     |        | 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.                      |                                                |
|                                                                                     |        | 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.                                           |                                                |
|                                                                                     |        | 3) Cortar el queso en cuadritos.                                                                                                                     |                                                |
|                                                                                     |        | 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.                                                                                   |                                                |
|                                                                                     |        | 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. |                                                |



