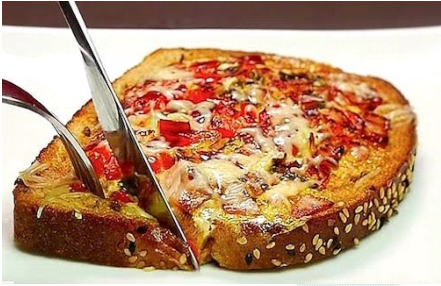


Lunes	Pan tostado con jamón	
Desayuno		
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 1/2 rebanadas de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light 11/2 cucharada sopera de Aguacate Procedimiento - Tostar el pan. - Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. - Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. - Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.	

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india	
Snack 1		
	Ingredientes 3/4 de pieza de Manzana verde 2 cucharadas soperas de Requesón 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.	

Lunes	Caldo de verduras con pollo	
Comida		
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 77.5 gramos de Aguacate mediano 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 taza de Zanahoria picada cruda 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla.	

Lunes	Omellete en Pan		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 pieza de Pan integral 45 Kcal 1 cucharada cafetera de Aceite 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento - Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. - Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. - Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. - Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

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

Martes	Molletes ligeros		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/3 de pieza de aguacate 1 rebanada de pan integral de 50 calorías 1 cucharada de servir de frijol molido 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento - Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.		

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Especias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Miércoles

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 pieza de lata de atún en agua
- | 1 taza de mezcla de verduras
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 pieza de manzana
- | 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Miércoles

Snack 2



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Manzana verde
- | 2 cucharadas soperas de Queso
- | 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el queso y las almendras.

Miércoles

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1/2 taza de Melón
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Jueves	Toast de espinaca
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de pieza de Jitomate bola 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) Procedimiento - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar.

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 25 gramos de Queso panela 1 cucharada sopera de Guacamole 11/2 pieza de Tostadas Horneadas Procedimiento - Poner a cocer los nopales y agregar el queso. - Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 taza de Zanahoria picada cruda 1/2 pieza de Chayote 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
- Postre: Naranja.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1/2 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Pollo con calabaza y esquite

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 pieza de Calabaza	1 pieza de Naranja
	2 piezas de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	80 gramos de Queso panela
Procedimiento			
1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.			
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles y papa.			
3. postre: Naranja.			

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de plátano	1 cucharada cafetera de almendra fileteada	2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
	Procedimiento		
	1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Habaneras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1/2 taza de Garbanzo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.