

| Lunes                                                                             | Tacos de claras de huevo con acelgas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Papa</li> <li>2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>5 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li> <li>5 piezas de Claras de huevo</li> <li>1 1/2 taza de Acelgas</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li> <li>3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Pan Tostado con queso crema y jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Tomate</li> <li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li> <li>2 pieza de Pan 45 Kcal</li> <li>3 pieza de Jamón de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a tostar los panes.</li> <li>2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Tacos de carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 cucharadas sopera de Guacamole</li> <li>1 taza de Col cruda picada</li> <li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li> <li>4 piezas de Tortilla de maíz</li> <li>120 gramos de Milanese de res</li> <li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.</li> <li>2. Rellenar las tortillas con la carne picada.</li> <li>3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas de Durazno prisco
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 90 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 6 cucharadas soperas de Crema ácida
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina

#### Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

## Martes

### Cena



## Hotcakes de avena

### Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Miércoles

### Desayuno



## Chilaquiles

### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 80 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

### Snack 1



## Arándanos, almendras y jícama

### Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

| Miércoles                                                                                          | Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comida</b><br> | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de plátano</li> <li>1 3/4 cucharada sopera de vinagreta</li> <li>1 1 taza de ensalada mixta</li> <li>1 1 pieza de manzana</li> <li>1 1 1/4 de pieza de papa</li> <li>2 cucharadas cafeteras de Mantequilla</li> <li>1 150 gramos de Pechuga de pollo</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.</li> <li>2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.</li> <li>3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.</li> <li>4. Postre: Manzana y plátano picados.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                                            | Galletas marías con yogurt                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 2</b><br> | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 piezas de Galletas marías</li> <li>5 piezas de Almendras</li> <li>90 gramos de Yogurt griego</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                                          | Pastel azteca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cena</b><br> | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Salsa verde casera al gusto</li> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li> <li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li> <li>1 105 gramos de Pollo desmenuzado</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.</li> <li>2. Colocar por encima el queso.</li> <li>3. Hornear por 15 minutos.</li> <li>4. Acompañar con aguacate.</li> </ol> |

| Jueves                                                                                            | McMuffin Fit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 pieza de Jitomate</li> <li>1/2 taza de Espinacas</li> <li>1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</li> <li>1 pieza de Huevo</li> <li>1 taza de Fruta picada</li> <li>2 rebanada de Jamón de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar el huevo estilo revuelto.</li> <li>Calentar el pan y el jamón.</li> <li>Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.</li> <li>Acompañar con fruta como postre.</li> </ol> |

| Jueves                                                                                            | Pan con crema de almendras y cacao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 1</b>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</li> <li>1 rebanada de Pan integral</li> <li>3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li> <li>Untar sobre el pan tostado.</li> </ol> |

| Jueves                                                                                            | Milanesa de res con espagueti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comida</b>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li> <li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li> <li>1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido</li> <li>135 gramos de Milanesa de res</li> <li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li> <li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li> <li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar la milanesa a la plancha.</li> <li>Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li> <li>Acompañar con verduras.</li> </ol> |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 hojas de Lechuga romana
- 4 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.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 1 taza de Uva verde

#### Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
  2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
  3. Acompañar con tortilla y aguacate.
- Postre: Uvas.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 70 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Sábado

Comida



Filete de res en salsa de tomate

Ingredientes

- 1 150 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Sábado

Cena



Pasta con carne molida

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 2/3 taza de Pasta
- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 2 cucharada de servir de Carne molida
- 1 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.
3. Acompañar con fruta de postre.

| Domingo                                                                           | Nopalitos con huevo                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Nopal cocido</li> <li>2 piezas de Tortilla de maíz</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1 pieza de Huevo fresco</li> <li>1 pieza de Naranja</li> </ul> |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén calentar el aceite.</li> <li>Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li> <li>Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li> <li>Acompañar con naranja.</li> </ol> |                                                                                                                                                                                   |

| Domingo                                                                            | Galletas marías con yogurt                                                                                                                  |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                             |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 piezas de Galletas marías</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>5 piezas de Almendras</li> <li>90 gramos de Yogurt griego</li> </ul> |
|                                                                                    | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.</li> </ol> |                                                                                                             |

| Domingo                                                                             | Fajitas de pollo con frijoles                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de mezcla de verduras al gusto</li> <li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li> <li>150 gramos de milanesa de pollo en tiras</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li> <li>1 taza de fruta picada</li> <li>1 pieza de aguacate hass</li> <li>3 piezas de tortillas de maíz</li> </ul> |
|                                                                                     | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li> <li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li> <li>Postre: Fruta picada.</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                      |

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Galletas con jamón y queso panela

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

- Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  - Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Tacos mexicanos