

| Lunes                                                                             | Queso panela guisado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li> <li>60 gramos de Queso panela</li> <li>1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</li> <li>1/4 de taza de Fruta picada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li> <li>Dejar hervir.</li> <li>Acompañar con tortilla y guacamole.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Avena coco-requesón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>164 gramos de Avena cocida</li> <li>3 cucharadas soperas de Requesón promedio</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Filete de res en salsa de tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>120 gramos de Filete de res</li> <li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>1 pieza de Papa cocida</li> <li>1/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>1 taza de Uva verde</li> <li>1 cucharada soperas de Aceite</li> <li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li> <li>En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li> <li>Preparar arroz cocido con zanahoria.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

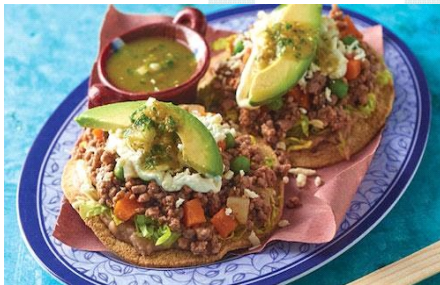
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Martes

### Comida



## Pierna de pollo con pimienta y arroz

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

## Martes

### Snack 2



## Gotas de yogurt y fresa

#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 11/2 piezas de Pan tostado

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 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.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

## Miércoles

### Comida



## Ensalada con pollo a la plancha

#### Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

#### Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

## Miércoles

### Snack 2



## Tostada con dip de requesón

#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

## Miércoles

### Cena



## Calabacitas con queso y elote

#### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 30 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

| Jueves                                                                            | Taquitos de deshebrada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de verduras al gusto</li> <li>1/4 de taza de salsa casera</li> <li>4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li> <li>60 gramos de Carne para deshebrar</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li> <li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li> <li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Pan con crema de almendras y cacao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <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 de 50 calorías por pieza</li> <li>2 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                                                                              | Rollitos de Lechuga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Cebolla</li> <li>6 Hojas de Lechuga romana</li> <li>6 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>60 gramos de Arroz integral</li> <li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.</li> <li>Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.</li> <li>Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.</li> <li>Acompañar con arroz.</li> </ol> |



## Jueves

### Snack 2



## Ensalada caprese

#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Jueves

### Cena



## Huevo montado

#### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

## Viernes

### Desayuno



## Avena pay de manzana

#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 7 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 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.

**Viernes**

**Snack 1**



**Ingredientes**

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

**Procedimiento**

1. Acompañar la fruta con almendras.

**Naranjas y almendras**

**Viernes**

**Comida**



**Ingredientes**

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

**Procedimiento**

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

**Pollo asado**

**Viernes**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

**Procedimiento**

1. Acompañar la fruta con almendras.

**Naranjas y almendras**



| Viernes                                                                           | Sándwich de ensalada de pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de mezcla de verduras</li> <li>1/2 taza de melón picado</li> <li>1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</li> <li>45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li> <li>2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li> <li>3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li> <li>4. Postre: melón picado.</li> </ol> |

| Sábado                                                                             | Huevo con papas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1/2 pieza de Papa cocida</li> <li>1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li> <li>1 pieza de Huevo entero fresco</li> <li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la papa en cubitos.</li> <li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li> <li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li> <li>4. Acompañamos con frijoles.</li> </ol> |

| Sábado                                                                              | Yogurt con granola y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li> <li>2 piezas de Almendras</li> <li>50 gramos de Yogurt griego</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol> |

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

## Papitas cambray con queso panela

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Quesadillas italianas

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- ▮ 1/4 pieza de Plátano
- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1/2 taza de Mango picado
- ▮ 1 taza de Leche light
- ▮ 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- ▮ 1 taza de zanahoria
- ▮ 1 taza de jícama
- ▮ 8 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- ▮ 1 1/2 tazas de Lechuga
- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- ▮ 6 piezas de Tomates cherry
- ▮ 70 gramos de Pasta penne
- ▮ 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.



**Domingo**

**Snack 2**



**Quesadilla Mozzarella**

**Ingredientes**

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

**Domingo**

**Cena**



**Taquitos de queso panela y champiñón**

**Ingredientes**

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

**Procedimiento**

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.