

Lunes	Waffles light
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Hojuelas de avena</li><li>1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>16 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li><li>Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li><li>Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li><li>Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

Lunes	Sweet rice cake
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li><li>1 pieza de Rice cake</li><li>1/4 de taza de Frambuesa</li><li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</li></ol>

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Verduras</li><li>120 gramos de Molida de res</li><li>1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>3 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Lunes

### Cena



## Ensalada cítrica con pollo

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

## Martes

### Desayuno



## Tostada francesa con manzana

#### Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de huevo
- 1 7 mitades de Corazón de nuez

#### Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

## Mousse de papaya

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

#### Procedimiento

- Preparar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

## Pescado a la plancha con puré

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Galletas de manzana con avena

Martes	Fajitas de pollo con verduras
Cena	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>3 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3/4 de pieza de Papa picada</li><li>1/3 de taza de Fruta picada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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> <p>Postre: fruta picada.</p>

Miércoles	Muesli
Desayuno	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Hojuelas de avena</li><li>18 gramos de Nueces mixtas</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.</li><li>Disfrutar fresco.</li></ol>

Miércoles	Totopos con frijoles
Snack 1	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera al gusto</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.</li></ol>

Miércoles	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1 pieza de Papa cocida</li><li>1 1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.</li><li>2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.</li><li>3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

Miércoles	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Plátano</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el plátano.</li><li>2. Servir con el yogurt griego.</li><li>3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Miércoles	Tostadas de res
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 53 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.</li><li>2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.</li></ol>

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 pieza de clara de huevo</li><li>4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Romper las tostadas en trozos.</li><li>Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Galletas de arroz</li><li>1/2 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>3 cucharadas soperas de Requesón promedio</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>

Jueves	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 taza de Arroz cocido</li><li>2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de canola</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la pechuga de pollo a la plancha.</li><li>Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

## Jueves

## Piña con yogurt

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Piña picada
- | 1/2 taza de Yogurt light
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

## Jueves

## Sándwich de pollo y calabaza

### Cena



#### Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Viernes

## Hotcakes de avena

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- | 15 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Viernes

## Jícama, zanahoria y almendras

### 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.

## Viernes

## Ensalada de carne picada

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

## Viernes

## Jicama con zanahoria

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Sábado

## Licudo de fresa con almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 7 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 1 14 piezas medianas Fresas

#### Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

## Sábado

## Barrita de cereal y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Sábado	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 3 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>1 140 gramos de Carne de cerdo</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.</li><li>2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>

Sábado	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>1 5 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Sábado	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li><li>2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li><li>3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li></ol>

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 885 436">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 388 1161 436">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1229 388 1520 436">1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 885 518">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td data-bbox="943 470 1161 518">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1304 598">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li><li data-bbox="597 602 995 623">2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li><li data-bbox="597 627 1471 648">3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li></ol>	1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Helado de fruta natural		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 959 1039">1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td data-bbox="1161 1018 1398 1039">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1195 1119">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>	1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras
1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras		

Domingo	ensalada César									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 813 1486">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="943 1438 1219 1486">1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</td><td data-bbox="1271 1438 1498 1486">1 1/2 de taza de elote desgranado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 889 1568">1 1 cucharada sopera de aderezo César</td><td data-bbox="943 1520 1125 1568">1 1 pieza de pera</td><td data-bbox="1271 1520 1487 1568">1 3 tazas de lechuga Italiana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 857 1650">1 6 piezas de jitomate cherry</td><td data-bbox="943 1602 1214 1650">1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1073 1730">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.</li><li data-bbox="597 1734 824 1755">2. Cortar los vegetales.</li><li data-bbox="597 1759 1414 1780">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.</li><li data-bbox="597 1785 797 1806">4. Postre: Una pera.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado								
1 1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana								
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.