

Lunes	Ricecake ensalada de huevo duro
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 piezas de Galletas de arroz</li><li>1/3 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>36 gramos de Requesón promedio</li><li>1/4 de taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.</li><li>Colocar sobre las galletas de arroz.</li></ol>

Lunes	Mug-Cake
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>18 gramos de Avena</li><li>1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>Mezclar bien.</li><li>Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Lunes	Tiras de pollo buffalo
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana</li><li>1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</li><li>120 gramos de milanesa de pollo en tiras</li><li>1 pieza de Elote amarillo entero</li><li>2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1/2 tazas de Apio en tiras</li><li>2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.</li><li>Cortar los vegetales.</li><li>Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.</li><li>Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

## Lunes

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Lunes

## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- En un sartén añadir el aceite en spray.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Martes

## Sándwich de ensalada de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

- Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
- En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
- Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
- Postre: melón picado.

## Martes

## Mousse de papaya

### 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.

## Martes

## Fajitas de pollo con frijoles

### 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

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

## Martes

## Tostada con dip de requesón

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Queso flameado con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

## Miércoles

## 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 hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Miércoles

## Salty rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

## Miércoles

### Comida



## Chile relleno de carne

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 2 pieza de Chile poblano
- 150 gramos de Carne molida

#### Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

## Miércoles

### Snack 2



## Berenjenas con tomate y mozzarella

#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

#### Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

## Miércoles

### Cena



## Cortadillo con papas

#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 40 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 la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 3/4 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Pan integral 40kcal
- | 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

## Pan con queso

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 1 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Jueves

## Quinoa dulce

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

## Jueves

## Sándwich de pollo y calabaza

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 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 plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Viernes

## Gratinado de brocoli

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Brocoli
- 1 7 pieza de Papa Cambray
- 1 45 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Viernes

## Tostadas con Hummus

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 4 piezas de Tostadas Susalia
- | 4 cucharadas soperas de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Viernes

## Ensalada de carne picada

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 tazas 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

## Almond milk mocha frappuccino

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Viernes

## Hot cakes de manzana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

## Sábado

## Tostadas de rajas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Sábado

## Totopos con frijoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Sábado	Pozole vegano	
Comida		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 orégano y sal al gusto</li> <li>1 1/2 de taza de puré de tomate</li> <li>1 pieza de diente de ajo</li> <li>1 cucharada sopera de aceite de oliva</li> <li>1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li> <li>1 taza de cebolla picada</li> <li>1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li> <li>1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li> <li>1/3 de taza de soya cocida</li> <li>1 pieza de chile ancho</li> <li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>	

Sábado	Mug Cake Frutos Rojos	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>27 gramos de Blueberries</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> <li>1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muele la avena para formar harina.</li> <li>2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li> <li>3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li> <li>4. Agregar de topping crema de cacahuete.</li> </ol>	

Sábado	Tacos de claras de huevo con acelgas	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Papa</li> <li>3 piezas de Claras de huevo</li> <li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1 1/2 taza de Acelgas</li> <li>3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <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>	

Domingo	Chilaquiles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 917 422">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="954 373 1170 422">3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td data-bbox="1279 384 1495 409">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 917 506">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="954 457 1235 506">60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td data-bbox="1279 457 1495 506">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 943 588">1. Colocar en un sartén los totopos.</li><li data-bbox="597 588 1154 613">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.</li><li data-bbox="597 613 1040 638">3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.</li><li data-bbox="597 638 1295 663">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.</li></ol>	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate					
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada					

Domingo	Fast mix de zanahoria						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 951"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 873 987">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="1057 951 1279 999">1 1 taza de zanahoria rallada</td><td data-bbox="1352 951 1474 999">1 1 taza de pepino</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 987 1083">1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</td><td data-bbox="1057 1045 1284 1071">1 9 piezas de pistache</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1052 1165">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.</li><li data-bbox="597 1165 927 1190">2. Agregar jugo de limón al gusto.</li></ol>	1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino	1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache	
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino					
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache						

Domingo	Ensalada de coditos						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1493 711 1518"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1518 873 1566">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td data-bbox="954 1518 1138 1566">1 1 1/2 de taza de Pasta de codito</td><td data-bbox="1206 1518 1490 1566">1 4 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 906 1650">1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="954 1602 1117 1650">1 80 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="1206 1602 1511 1650">1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 927 1732">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1 1/2 de taza de Pasta de codito	1 4 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 80 gramos de Queso panela	1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1 1/2 de taza de Pasta de codito	1 4 rebanadas de Jamón de pavo					
1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 80 gramos de Queso panela	1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido					

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Uva
- | 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- | 40 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Domingo

### Cena



## Chayote relleno de jamón y queso

### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Chayote
- | 1 pieza de Jitomate picado
- | 3 rebanada de Jamón de pavo
- | 60 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.