

| Lunes   | Mezcla de frutas con yogurt y almendras   |
|---|---|
| Desayuno  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de fruta picada</li><li>4 piezas de Almendras</li><li>125 gramos de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol> |

| Lunes  | Naranjas y almendras  |
|--|---|
| Snack 1  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Naranja</li><li>7 piezas de Almendra</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol> |

| Lunes   | Lasagna Fit   |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arroz</li><li>1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano</li><li>2 piezas de Calabacita</li><li>5 cucharada sopera de Crema light</li><li>120 gramos de Molida de res</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.</li><li>Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.</li><li>Alternar las capas con la carne molida.</li><li>Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol> |

| Lunes   | Bocaditos de brocoli  |                                       |                                 |
|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Snack 2</b>  |   |                                       |                                 |
|  |   |                                       |                                 |
|   | <b>Ingredientes</b>   |                                       |                                 |
|   | 1 1/2 taza de Brocoli   | 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla | 1 3 pieza de Galletas Habaneras |
|   | 40 gramos de Queso panela   |                                       |                                 |
|   | <b>Procedimiento</b>  |                                       |                                 |
|   | 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. |                                       |                                 |
|   | 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.                   |                                       |                                 |

| Lunes  | Champiñones a la mexicana   |                                     |   |
|--|---|-------------------------------------|---|
| <b>Cena</b>  |   |                                     |   |
|  |   |                                     |   |
|  | <b>Ingredientes</b>   |                                     |   |
|  | 1 1/3 taza de Frijoles molidos  | 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras | 1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado |
|  | 20 gramos de Queso panela   | 1 1/3 de pieza de Aguacate hass     |   |
|  | <b>Procedimiento</b>  |                                     |   |
|  | 1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano. |                                     |   |
|  | 2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.  |                                     |   |

| Martes  | Cruji-Sándwich  |                               |                                    |
|---|---|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>   |   |                               |                                    |
|  |   |                               |                                    |
|   | <b>Ingredientes</b>   |                               |                                    |
|   | 1 1/2 pieza de Jitomate   | 1 1 rebanada de Jamón de pavo | 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa |
|   | 1 1/2 taza de Lechuga   | 1 7 pieza de Galleta salada   |                                    |
|   | <b>Procedimiento</b>  |                               |                                    |
|   | 1. Untar con mayonesa las galletas.   |                               |                                    |
|   | 2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta. |                               |                                    |

## Martes

### Snack 1



## Manzana con requesón y nuez de la india

#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

#### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



## Pollo en salsa con elote

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 5 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de pieza de Manzana

#### Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

## Martes

### Snack 2



## Rollitos de lechuga con Jamon

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Ensalada de pollo

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 7 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Naranjas y almendras

### Miércoles

#### Comida



### Chile relleno de camarón y queso panela

#### Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 20 gramos de queso panela
- 1 80 gramos de camarón

#### Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

### Miércoles

#### Snack 2



### Pan con mermelada y queso cottage

#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

### Miércoles

#### Cena



### Ensalada cítrica con pollo

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

| Jueves  | Ensalada de atún  |
|---|---|
| Desayuno  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza Jitomate</li><li>1/2 taza de Pepino</li><li>2 pieza de Tostada de nopal horneada</li><li>57.7 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 pieza de Durazno prisco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.</li><li>Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.</li></ol> |

| Jueves   | Mug Cake Frutos Rojos  |
|--|--|
| Snack 1  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>27 gramos de Blueberries</li><li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Muele la avena para formar harina.</li><li>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>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol> |

| Jueves  | Pescado a la plancha con puré  |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Papa</li><li>1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol> |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Yogurt con chocolate y fresas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

## Ensalada de atún y papa

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Chilaquiles con jitomate

## Viernes

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Viernes

## Pescado al horno

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arroz
- | 1/2 taza Cebolla rebanada
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 5 cucharada sopera de Crema light
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 180 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

## Viernes

## Tostada de nopales con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- | 25 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.

## Sábado

### Desayuno



## Enfrijoladas

### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

### Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

## Sábado

### Snack 1



## Fruta con requesón

### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

| Sábado  | Milanesa de res encebollada   |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de cebolla en julianas</li><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 piezas tortilla de maíz</li><li>1 90 gramos de milanesa de res a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li>2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>3. Postre: manzana picada.</li></ol> |

| Sábado   | Barrita de cereal y almendras   |
|--|---|
| Snack 2  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>1 8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la barrita con almendras.</li></ol> |

| Sábado  | Pan tostado con jamón   |
|---|---|
| Cena  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 1/2 rebanadas de Pan integral</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol> |

| Domingo   | Taquitos de deshebrada   |
|---|--|
| <p data-bbox="272 277 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 363 711 386"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 388 1490 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 836 436">  1/4 de taza de verduras al gusto</li><li data-bbox="927 388 1096 436">  1/4 de taza de salsa casera</li><li data-bbox="1161 388 1490 436">  4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li><br/><li data-bbox="634 472 868 520">  60 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <p data-bbox="597 552 727 575"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 577 1128 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1128 600">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li data-bbox="597 602 987 625">2. Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li data-bbox="597 627 1015 651">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol> |

| Domingo   | Jícama, zanahoria y almendras   |
|---|---|
| <p data-bbox="289 829 397 863">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 982 711 1005"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1008 1469 1031" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1008 836 1031">  1/2 taza de jícama</li><li data-bbox="927 1008 1161 1031">  1 taza de zanahoria</li><li data-bbox="1242 1008 1469 1031">  5 piezas almendras</li></ul> <p data-bbox="597 1062 727 1085"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1087 1166 1136" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 1166 1110">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li data-bbox="597 1113 889 1136">2. Acompañar con almendras.</li></ol> |

| Domingo   | Chuletas de cerdo  |
|---|--|
| <p data-bbox="289 1379 397 1413">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1476 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1501 1490 1633" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1501 836 1524">  1/4 taza de Arroz</li><li data-bbox="982 1501 1128 1549">  1/3 pieza de Aguacate</li><li data-bbox="1242 1501 1490 1549">  2 taza de Verduras al vapor</li><br/><li data-bbox="634 1585 922 1633">  180 gramos de Chuleta de cerdo</li></ul> <p data-bbox="597 1665 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1690 1101 1738" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1101 1713">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li data-bbox="597 1715 1052 1738">2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li></ol> |

## Domingo

### Snack 2



## Huevo duro con jitomate

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena



## Sándwich de jamón de pavo

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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