

| Lunes                                                                             | Huevo montado en papa y espinaca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de Espinaca cocida</li> <li>1 1/2 de pieza de Guayaba</li> <li>85 gramos de Papa cocida</li> <li>1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 pieza de Huevo fresco</li> <li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén calentar el aceite.</li> <li>Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li> <li>Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li> <li>Acompañar con guayaba.</li> </ol> |  |  |

| Lunes                                                                              | Tuna rice cake                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Rice cake</li> <li>25 gramos de Atún en agua drenado</li> <li>1 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li> <li>Acompañar con fresas.</li> </ol> |  |  |

| Lunes                                                                               | Caldo de verduras con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>77.5 gramos de Aguacate mediano</li> <li>1/2 pieza de Chayote</li> <li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li> <li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li> <li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>1 pieza de Tortilla de maíz</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li> <li>Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li> <li>Acompañar con aguacate y tortilla.</li> </ol> |  |  |

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Tornillito cocido
- 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Martes

Desayuno



Ingredientes

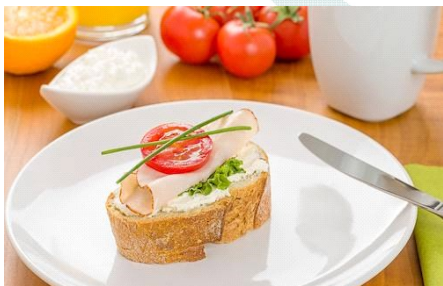
- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

| Martes                                                                                              | Fast mix de zanahoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 1</b><br> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jugo de limón al gusto</li> <li>1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</li> <li>1 1 taza de zanahoria rallada</li> <li>1 4 piezas de pistache</li> <li>1 1 taza de pepino</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.</li> <li>2. Agregar jugo de limón al gusto.</li> </ol> |

| Martes                                                                                              | Crema de zanahoria y pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comida</b><br> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 sazónador de pollo al gusto</li> <li>1 1/2 taza de caldo de pollo</li> <li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li> <li>1 1 pieza de tortilla</li> <li>1 1/4 de taza de cebolla</li> <li>1 3/4 de taza de papa</li> <li>1 1 cucharada sopera de crema light</li> <li>1 100 gramos de milanesa de pollo</li> <li>1 1/2 taza de leche light o vegetal</li> <li>1 1 taza de zanahoria</li> <li>1 1 taza de pimienta morrón y cebolla</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.</li> <li>2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.</li> <li>3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.</li> <li>4. Servir con crema ligera.</li> <li>5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.</li> <li>6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.</li> <li>7. Sazonar con pimienta.</li> <li>8. Acompañar con tortilla.</li> </ol> |

| Martes                                                                                                | Pan Tostado con queso crema y jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 2</b><br> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li> <li>1 2 rebanada de Tomate</li> <li>1 1 pieza de Pan Tostado Integral</li> <li>1 1 pieza de Jamón de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li> </ol> |



## Martes

### Cena



## Licudo de fresa con almendras

#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

## Miércoles

### Desayuno



## Huevo con machacado

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Miércoles

### Snack 1



## Smoked salmon rice cake

#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

| Miércoles | Tiras de pollo buffalo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|           | <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> |  |  |

| Miércoles | Yogurt con manzana y crema de cacahuete                                                                                                                                                                        |  |  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2   |                                                                                                                              |  |  |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 pieza de Manzana verde golden</li> <li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li> <li>2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</li> </ul> |  |  |
|           | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li> </ol>                                                                               |  |  |

| Miércoles | Molletes ligeros                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena      |                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 rebanada de pan integral de 50 calorías</li> <li>1 cucharada de servir de frijol molido</li> <li>40 gramos de queso panela desmoronado</li> </ul> |  |  |
|           | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</li> </ol>                                                                                                                       |  |  |

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 1 30 gramos de Frijoles molidos

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

## Totopos con frijoles

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate mediano
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada sopera de salsa catsup
- 1 8 cuadritos de galletas saladas
- 1 160 gramos de camarones

#### Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

## Coctel de camarones

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Coctel de frutas y almendras

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de guayaba
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Taquitos de huevo con jamón

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 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.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Ensalada de coditos

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

## Ensalada caprese

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 9 gramos 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 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

| Sábado | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 60 gramos de Quinoa</li> <li>1 1/2 de pieza de Limón</li> <li>1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</li> <li>1 1 pieza de Ajo</li> <li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</li> <li>1 1 taza de Lechuga</li> <li>1 4 piezas de Jitomate cereza</li> <li>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</li> <li>1 20 gramos de Queso fresco</li> <li>1 1/2 de taza de Uva</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li> <li>2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li> <li>3) Cortar el queso en cuadritos.</li> <li>4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li> <li>5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li> </ol> |  |  |



| Sábado  | Pudin de chía con fresas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2 | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li> <li>1 1/4 de taza de Leche de soya</li> <li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li> <li>1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li> <li>2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li> <li>3. Dejar reposar en el refrigerador.</li> </ol> |  |  |



| Sábado | Taqitos de camarón y queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena   | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li> <li>1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una</li> <li>1 3 piezas de guayaba</li> <li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li> <li>1 40 gramos de camarón fresco</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.</li> <li>2. Agregar el queso rallado.</li> <li>3. Servir en taquitos con guacamole.</li> <li>4. Postre: Guayaba.</li> </ol> |  |  |





## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

#### Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
  2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
  3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

**Procedimiento**

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

**Toronja con almendras**

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

**Procedimiento**

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

**Omelette con champiñones**