

Lunes	Sándwich de huevo
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 Jitomate bola</li><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li>Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

Lunes	Sashimi de atún fresco
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto</li><li>1/4 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1/2 taza de Mango</li><li>1 taza de Pepino</li><li>60 gramos de Atún fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.</li></ol>

Lunes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>135 gramos de Papa cocida</li><li>3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.</li><li>Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.</li><li>Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.</li><li>Añadir papa y zanahoria previamente cocida.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 40 gramos de Queso panela
- | 4 pieza de Galletas Habaneras

#### Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Fruta picada
- | 2/3 taza de Pasta
- | 1 taza de Verduras
- | 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- | 2 cucharada de servir de Carne molida
- | 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla morada
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 pieza de Tomate cherry
- | 60 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

## Bocaditos de brocoli

## Pasta con carne molida

## Pizza Vegetariana

## Martes

### Snack 1



## Tostadas con nopalitos

#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

## Martes

### Comida



## Pollo al achiote

#### Ingredientes

- Pasta de achiote al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 3/4 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta
- 6 pieza de Almendras
- 240 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.
5. Servir la fruta y almendras como postre.

## Martes

### Snack 2



## Gotas de yogurt y fresa

#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 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

## Sopa de mariscos

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arroz
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Verduras
- | 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

#### Procedimiento

1. Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
2. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Quesadillas con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

## Miércoles

## Edamames con ajonjolí

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- | 2 tazas de edamames

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

### Miércoles

### Pechuga de pollo con arroz y verduras

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Manzana
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 10 piezas de Almendra

#### Procedimiento

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

### Miércoles

### Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

### Miércoles

### Pollo oriental

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 10 pieza de Almendras picadas
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo
- 1 1 taza de Verduras

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Jueves	Muesli
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche de soya</li><li>1 1/4 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1/4 de taza de Fruta picada</li><li>4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.</li><li>2. Disfrutar fresco.</li></ol>

Jueves	Garbanzos rostizados
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Ajo y paprika en polvo al gusto</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 80 gramos de Garbanzo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.</li><li>2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.</li><li>3. Retirar del horno y agregar los condimentos.</li><li>4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.</li></ol>

Jueves	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 sazónador de pollo al gusto</li><li>1 1/2 taza de leche light</li><li>1 120 gramos de pechuga de pollo</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 1/2 taza de brócoli</li><li>1 1 taza de uvas</li><li>1 2 cucharada cafetera de mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li><li>2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.</li><li>3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li><li>4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.</li><li>5. Postre: 1 taza de uvas.</li></ol>

Jueves	Elote preparado
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Elote entero</li><li>1 2 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>1 40 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Jueves	Tostadas de atún
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 1 lata de Atún en agua drenado</li><li>1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 1 cucharada sopera de Aguacate hass</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer las verduras y drenar el atún.</li><li>2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.</li><li>3. Servir en tostadas con aguacate.</li></ol>

Viernes	Calabacita rellena de picadillo
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Zanahoria</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 56 gramos de Carne molida de res</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Calabaza alargada</li><li>1 2 piezas de Tortillas delgaditas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.</li><li>3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.</li><li>4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.</li><li>5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.</li><li>6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.</li></ol>

## Viernes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Viernes

## Chile relleno de camarón y queso panela

### Comida



#### 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 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 40 gramos de queso panela
- 1 120 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.

## Viernes

## Dos quesos con mango

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

## Viernes

## Tostadas de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 4 pieza de Tostadas Horneadas

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

## Sábado

## Sushi de nopal

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 4 cucharada cafetera de Crema light
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas

#### Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.

## Sábado

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>136 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>150 gramos de Bistec</li><li>3 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la carne y montar taquitos.</li><li>Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li></ol>

Sábado	Donas de manzana
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana verde</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.</li><li>Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.</li><li>Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.</li><li>Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.</li><li>Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.</li></ol>

Sábado	Sopa Minestrone
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1/4 de taza de Jugo de tomate</li><li>1/2 de taza de Pasta cocida</li><li>1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)</li><li>18 gramos de Queso parmesano</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.</li><li>Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.</li><li>Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.</li></ol>

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana	
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 2 piezas de Huevo fresco</li> <li>1 1 pieza de Chile jalapeño</li> <li>1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</li> <li>1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> <li>1 1 pieza de Naranja</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén calentar el aceite.</li> <li>2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.</li> <li>3. Incorporar el huevo y cocinar.</li> <li>4. Formar taquitos y acompañar con naranja.</li> </ol>	

Domingo	Paleta de yogurth con granola	
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Canela molida y vainilla al gusto</li> <li>1 5 piezas de Almendra triturada</li> <li>1 1 taza de Leche de almendra</li> <li>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li> <li>1 1 cucharada cafetera de Granola</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li> <li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li> </ol>	

Domingo	Pescado con mayonesa de chipotle	
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</li> <li>1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</li> <li>1 1/3 taza de Yogurt light</li> <li>1 1 taza de Melón picado</li> <li>1 6 pieza de Almendras</li> <li>1 1/2 taza de Cebolla</li> <li>1 2 pieza de Tostadas de nopal</li> <li>1 320 gramos de Filete de pescado</li> </ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li> <li>2. Sazonar con limón y pimienta.</li> <li>3. Untar la mayonesa al filete de pescado.</li> <li>4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li> <li>5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.</li> </ol>	

## Domingo

### Snack 2



## Manzana con requesón y nuez de la india

### Ingredientes

- | 1 pieza de Manzana verde
- | 3 cucharadas soperas de Requesón
- | 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena



## Pastel azteca

### Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 105 gramos de Pollo desmenuzado

### Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.