

Lunes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1/2 taza de Espinacas</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>27 gramos de Blueberries</li><li>1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1/2 de 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>

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa verde casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 cucharada sopera de crema light</li><li>4 piezas de tortilla de maíz</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li><li>90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

## Mangonadas

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1 taza de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Chilaquiles light

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 2 piezas de Pan integral
- | 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Huevo con jamón

Martes	Mason jar - Smoothie Almond joy
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</li><li>1 1/4 pieza de Plátano</li><li>1 1 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa</li><li>1 5 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.</li></ol>

Martes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 1 pieza de elote amarillo</li><li>1 1 pieza de papa mediana</li><li>1 1 taza de fresa picada</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 180 gramos de medallón de filete de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.</li><li>3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>4. Bañar con la crema ligera.</li><li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Martes	Donas de manzana
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1 1/4 taza de Claras de huevo</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 pieza de Manzana verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.</li><li>2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.</li><li>3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.</li><li>4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.</li><li>5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.</li></ol>

## Martes

## Tortilla española

### Cena



#### Ingredientes

- |   |                               |                                   |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite     | 1 2 piezas de Clara de huevo  | 1 1 taza de Espinaca cruda picada |
| 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado | 1 1/2 de pieza de Papa cocida | 1 1 pieza de Huevo entero fresco  |
| 1 3 piezas de Guayaba                     |                               |                                   |

#### Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
  2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

## Miércoles

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- |   |                     |                          |
|---|---------------------|--------------------------|
| 1 1/4 pieza de Plátano                  | 1 1/2 taza de Fresa | 1 1 taza de Yogurt light |
| 1 3 cucharadas cafeteras de nuez picada |                     |                          |

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Miércoles

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 1



#### 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.

Miércoles	Tostadas de picadillo
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1/3 de taza de Frijol molido</li><li>6 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li><li>90 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.</li><li>Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.</li><li>Servir con aguacate y crema.</li></ol>

Miércoles	Mason jar - Frappé de mango y Tajín
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Mango</li><li>1 cucharada sopera de Chía</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.</li></ol>

Miércoles	Molletes ligeros
<b>Cena</b>	
	<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 taza de frijol molido</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 rebanada de pan integral de 50 calorías</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	Sincronizadas
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de fruta picada</li> <li>  2 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li>  30 gramos de queso oaxaca light</li> <li>  1 taza de Espinacas</li> <li>  2 cucharadas soperas de guacamole</li> <li>  1 pieza de Jitomate guaje</li> <li>  4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar las tortillas.</li> <li>2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li> <li>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li> <li>4. Postre: fruta picada.</li> </ol>

Jueves	Pan con queso crema, pera y canela
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  canela en polvo al gusto</li> <li>  1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</li> <li>  1/2 cucharada soperas de queso crema</li> <li>  20 gramos de pera finamente picada</li> <li>  1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso crema sobre el pan.</li> <li>2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li> </ol>

Jueves	Alambre Tradicional
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Cebolla</li> <li>  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  105 gramos de Ternera</li> <li>  1 pieza de Platano</li> <li>  5 piezas de Tortillas delgaditas</li> <li>  1 pieza de Pimiento rojo</li> <li>  45 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li> <li>2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.</li> <li>3. Postre: Platano.</li> </ol>

Jueves	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.</li></ol>

Jueves	Sincronizadas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de fruta picada</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li><li>Postre: fruta picada.</li></ol>

Viernes	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>9 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li><li>Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.</li></ol>

## Viernes

### Snack 1



## Fresas con yogurt griego y nuez

#### Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 3 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Viernes

### Snack 2



## Galletas de manzana con avena

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Taquitos de deshebrada

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Sábado

## Mason jar - Frappé de mango y Tajín

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Mango
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 3/4 taza de Arroz</td><td>1 2 taza de Verduras al gusto</td></tr><tr><td>1 3 cucharada sopera de Aderezo light</td><td>1 150 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto	1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 150 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto					
1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 150 gramos de Milanesa de pollo						

Sábado	Mason jar - Smoothie Almond joy						
Snack 2							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td><td>1 1/4 pieza de Plátano</td><td>1 1 taza de Leche light o vegetal</td></tr><tr><td>1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td><td>1 5 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.</li></ol>	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras	
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal					
1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras						

Sábado	Quesadillas con aguacate			
Cena				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</td><td>1 90 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light		

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<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="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="911 373 1240 422">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1289 373 1516 422">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 829 506">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="911 457 1198 506">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1289 457 1484 506">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.</li><li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.</li><li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.</li><li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.</li></ol>	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja					

Domingo	Galletas con jamón y queso panela						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 949"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 813 997">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="906 949 1175 997">1 1 cucharada cafetera de Queso crema</td><td data-bbox="1224 949 1451 997">1 4 piezas de Galletas habaneras integrales</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 797 1081">1 20 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1138"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1143 1163">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.</li><li data-bbox="597 1163 1175 1188">2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.</li></ol>	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales	1 20 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales					
1 20 gramos de Queso panela							

Domingo	Pasta cremosa						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1491 883 1539">1 1 3/4 de taza de Pasta cocida</td><td data-bbox="954 1491 1192 1539">1 77 gramos de Queso mozzarella</td><td data-bbox="1240 1491 1500 1539">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 883 1623">1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1680"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1127 1705">1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.</li><li data-bbox="597 1705 1484 1753">3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.</li></ol>	1 1 3/4 de taza de Pasta cocida	1 77 gramos de Queso mozzarella	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado		
1 1 3/4 de taza de Pasta cocida	1 77 gramos de Queso mozzarella	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva					
1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado							

## Domingo

### Snack 2



## Helado de fruta natural

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Domingo

### Cena



## Chilaquiles

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Romper las tostadas en trozos.
- Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
- Acompañar con aguacate.