

| Lunes                                                                             | Huevo con papas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1/2 pieza de Papa cocida</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la papa en cubitos.</li> <li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li> <li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li> <li>4. Acompañamos con frijoles .</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Manzana con requesón y nuez de la india                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de pieza de Manzana verde</li> <li>2 cucharadas soperas de Requesón</li> <li>5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sazonador de pollo al gusto</li> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1/2 taza de brócoli</li> <li>1/2 taza de leche light</li> <li>1 cucharada de servir de arroz integral</li> <li>1 taza de uvas</li> <li>120 gramos de pechuga de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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 y agregar 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 y aguacate.</li> <li>5. Postre: 1 taza de uvas.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 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.

## Lunes

### Cena



## Toast de champiñón con queso vegano

#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Martes

### Desayuno



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

#### Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Canapés de manzana con queso cottage

Martes

Comida



Ingredientes

- 90 gramos de Milanesa de pollo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Pan con mermelada y queso cottage

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 3 pieza de Tortilla de nopal
- 45 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas Medianas

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Miércoles

### Comida



## Fajitas de pollo con frijoles

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

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

## Miércoles

### Snack 2



## Plátano con queso cottage y almendra

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Miércoles

### Cena



## Omelette y avena

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Melón con queso cottage y almendras

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

## Fideos de arroz con pollo

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Yogurt con mango y almendras

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

## Huevo con papas

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 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.

## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

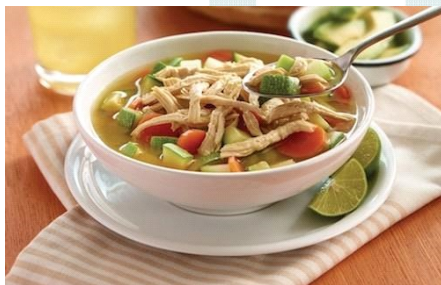
- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Quesadillas con aguacate

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1/2 piezas de tortilla de maíz
- 1 pieza de clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Nopales con claras

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 30 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Elote preparado

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

#### Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

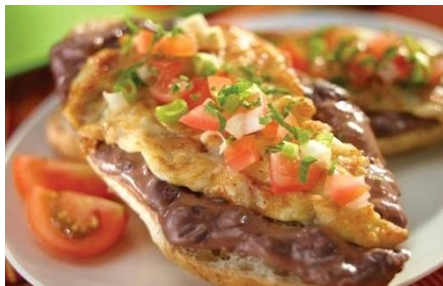
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### 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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Melón con queso cottage y almendras

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Tacos de lenteja

**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

**Procedimiento**

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

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Pan tostado
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

**Procedimiento**

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.