

Lunes	Pan tostado con pollo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/2 de pieza de Pan tostado</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>46.5 gramos de Aguacate mediano</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Uva</li><li>2 tazas de Palomitas sin grasa</li><li>50 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar las palomitas con un poco de aceite.</li><li>Cortar la pierna de cerdo en cubitos.</li><li>Servir acompañado de uvas.</li></ol>

Lunes	Chile relleno de carne
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Arroz</li><li>1 taza de Fruta</li><li>1 taza de Verduras</li><li>2 pieza de Chile poblano</li><li>180 gramos de Carne molida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.</li><li>Guisar la carne molida con salsa roja casera.</li><li>Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>Acompañar con fruta como postre.</li></ol>

## Lunes

## Helado de fruta natural

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Entomatadas de queso

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- | 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- | 80 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Martes

## Huarache de nopal con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- | 1 1/2 cucharada sopera de crema
- | 2 piezas de Nopal
- | 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

## Martes

### Snack 1



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogurt 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.

## Martes

### Comida



## Papa Rellena

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 2 pieza de Papa
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

## Martes

### Snack 2



## Yoghur con avena y nueces

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

## Ensalada de aguacate con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Miércoles

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar las galletas con almendras.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 1 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 taza de melón picado</li><li>1 2 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 150 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li>3. Postre: melón picado.</li></ol>

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche light</li><li>1 7 piezas de Fresas Medianas</li><li>1 10 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>2. Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>4. Acompañar con almendras.</li></ol>

Miércoles	Milanesa de res y ensalada
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Pepino</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 165 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.</li></ol>

## Jueves

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Jueves

## Pudin de chía con fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1 cucharada soperas de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Jueves

## Bowl Arroz con pollo y espinaca

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Edamames
- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1 taza de Arroz
- | 2 taza de Espinaca
- | 3 cucharada cafetera de Aceite
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

## Jueves

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Jueves

## Tostadas veganas

### Cena



#### Ingredientes

- 42 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

## Viernes

## Quesadillas veganas con espinaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

#### Procedimiento

- Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
- Acompañar con salsa.

## Viernes

## Helado de chocolate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

## Viernes

## Ensalada veggie con arándanos y piña

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1 1/4 de taza de arándano seco
- 1 1/4 de taza de piña picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 1 2 tazas de espinaca cruda
- 1 2 piezas de limón
- 1 3 tazas de lechuga
- 1 3 tazas de lechuga

#### Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

## Viernes

## Piña colada

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 50 gramos de Piña picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

Viernes	Tinga de pollo
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li>Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 taza de Espinacas crudas</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras de huevo con jamón.</li><li>Colocar sobre el pan.</li><li>Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.</li></ol>

Sábado	Tostadas con nopalitos
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li><li>30 gramos de Queso fresco</li><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.</li><li>Servir en tostadas con queso encima.</li></ol>

Sábado	Crema de zanahoria y pollo		
<p>Comida</p> 	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 sazónador de pollo al gusto</li> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  3/4 de taza de papa</li> <li>  1 cucharada sopera de crema light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  salsa casera sin aceite al gusto</li> <li>  1/2 taza de leche light o vegetal</li> <li>  1 taza de zanahoria</li> <li>  1 taza de pimienta morrón y cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de cebolla</li> <li>  1/2 taza de caldo de pollo</li> <li>  1 cucharada cafetera de mantequilla</li> <li>  1 taza de pimienta morrón y cebolla</li> <li>  1 taza de pimienta morrón y cebolla</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>			
<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, aguacate y salsa casera.</li> </ol>			

Sábado	Fruta con requesón		
<p>Snack 2</p> 	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/4 de taza de Fruta picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  36 gramos de Requesón promedio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</li> </ol>			

Sábado	Sincronizadas		
<p>Cena</p> 	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de fruta picada</li> <li>  2 piezas de tortillas de maíz</li> <li>  45 gramos de queso Oaxaca light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Espinacas</li> <li>  2 rebanadas de Jamón de pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Jitomate guaje</li> <li>  2 cucharadas soperas de guacamole</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>			
<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>			



Domingo	Omelette de papa						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 338 711 359"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 902 411">1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="954 363 1182 411">3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1235 363 1474 411">3/4 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 902 491">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 443 1114 491">1 taza de Uva</td><td data-bbox="1235 443 1507 491">1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1287 573">2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li><li data-bbox="597 577 1433 598">3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 602 1458 623">4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li><li data-bbox="597 627 935 648">5. Servir acompañado de jitomate.</li></ol> <p data-bbox="597 653 727 674">Postre: Uvas.</p>	1 pieza de Huevo entero fresco	3 piezas de Clara de huevo	3/4 de pieza de Papa cocida	1/2 de pieza de Jitomate bola	1 taza de Uva	1 cucharada cafetera de Aceite
1 pieza de Huevo entero fresco	3 piezas de Clara de huevo	3/4 de pieza de Papa cocida					
1/2 de pieza de Jitomate bola	1 taza de Uva	1 cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Pan con queso			
<p data-bbox="285 829 399 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 764 1054">1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="878 1005 1138 1054">2 pieza de Pan integral 40kcal</td><td data-bbox="1224 1005 1463 1054">60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 1000 1136">1. Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>	1 pieza de Jitomate	2 pieza de Pan integral 40kcal	60 gramos de Queso panela
1 pieza de Jitomate	2 pieza de Pan integral 40kcal	60 gramos de Queso panela		

Domingo	Pescado en salsa de aguacate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 911 1486">Jugo de limón y especias al gusto</td><td data-bbox="954 1438 1101 1486">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1198 1438 1433 1486">1/2 taza de Verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 911 1566">1 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="954 1518 1130 1566">1 taza de Fruta</td><td data-bbox="1198 1518 1507 1566">1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 865 1646">2 taza de Espinacas, cilantro</td><td data-bbox="954 1598 1092 1646">15 pieza de Almendras</td><td data-bbox="1198 1598 1466 1646">280 gramos de Filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1417 1728">1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.</li><li data-bbox="597 1732 902 1753">2. Añadir agua si es necesario.</li><li data-bbox="597 1757 1304 1778">3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.</li><li data-bbox="597 1782 1507 1803">4. Acompañar con verduras, papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.</li></ol>	Jugo de limón y especias al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Verduras	1 pieza de Papa al horno	1 taza de Fruta	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Espinacas, cilantro	15 pieza de Almendras	280 gramos de Filete de pescado
Jugo de limón y especias al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Verduras								
1 pieza de Papa al horno	1 taza de Fruta	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla								
2 taza de Espinacas, cilantro	15 pieza de Almendras	280 gramos de Filete de pescado								

## Domingo

### Snack 2



## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 2 pieza de Pan Tostado Integral
- | 2 pieza de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Tomate

### Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Domingo

### Cena



## Huevo montado en papa y espinaca

### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Espinaca cocida
- | 100 gramos de Guayaba
- | 102 gramos de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 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 el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.