

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tostada de picadillo con verduras |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Desayuno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 taza de Cebolla cruda</li> <li>1 1/2 pieza de Zanahoria</li> <li>1 1/2 pieza de Tomate</li> <li>2 piezas de Papa Cambray</li> <li>2 piezas de Tostadas deshidratadas</li> <li>1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>40 gramos de Molida de res</li> </ul>            |                                   |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.</li> <li>2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.</li> <li>3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.</li> <li>4. Acompañar con papa cambray.</li> </ol> |                                   |  |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zanahoria con aderezo de pepino |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| Snack 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</li> <li>1 1/2 taza de Pepino picado</li> <li>3/4 de taza de Zanahoria</li> <li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li> </ul>                                                                          |                                 |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.</li> <li>2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.</li> <li>3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.</li> <li>4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.</li> </ol> |                                 |  |

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tacos de bistec con papa |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| Comida                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                       |                          |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>1 1/4 de pieza de Papa cocida</li> <li>3 piezas de Tortilla de maíz</li> <li>90 gramos de Bistec</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li> </ul> |                          |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la carne y montar taquitos.</li> <li>2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li> </ol>                                                                                                                                       |                          |  |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | canela en polvo al gusto
- | 1/2 cucharada sopera de queso crema
- | 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

## Pan con queso crema, pera y canela

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Sándwich de pollo y calabaza

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

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

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 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.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 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.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

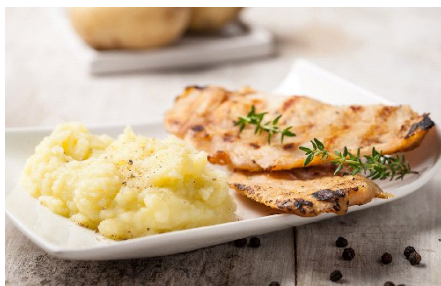
- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Miércoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada 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.

## Miércoles

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Miércoles

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

#### Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

| Jueves                                                                            | Molletes ligeros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <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> <p><b>Procedimiento</b></p> <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                                                                             | Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>4 piezas de Galletas Habaneras</li> <li>30 gramos de Queso oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar el queso.</li> <li>Untar las galletas con el guacamole.</li> </ol> |



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Yogurt con chocolate y fresas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Tostadas de rajas

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 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 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Fruta
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 320 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.



## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

### Comida



## Pollo con pimientos

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

## Sábado

### Snack 2



## Botanita light

### Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 15 pieza de Totopos Susalia

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

### Cena



## Tostadas de res

### Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 53 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

### Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

| Domingo                                                                           | Sándwich de panela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga, pepino, tomate al gusto</li> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li> <li>70 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar un sándwich con los ingredientes.</li> </ol> |

| Domingo                                                                            | Mangonadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tajín bajo en sodio al gusto</li> <li>1 taza de Mango</li> <li>12 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li> <li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li> </ol> |

| Domingo                                                                             | Papa Rellena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Champiñones</li> <li>1 taza de Cebolla</li> <li>11/2 pieza de Papa</li> <li>20 gramos de Queso panela</li> <li>31/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li> <li>100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén poner el agua para cocer las papas.</li> <li>En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.</li> <li>Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.</li> <li>Rallar el queso y espolvorearlo.</li> </ol> |



**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

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

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 55 gramos de Queso oaxaca ligh
- 1 5 pieza de Tortillas delgadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.