

Lunes	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>1 1/2 taza de Acelgas</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.</li><li>2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li><li>3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

Lunes	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de plátano</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</li><li>3 cucharadas soperas de queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</li></ol>

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla blanca</li><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Tortilla</li><li>1 taza de Elote amarillo desgranado</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).</li><li>2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.</li><li>3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.</li></ol>

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Lunes	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>

Martes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera sin aceite al gusto</li><li>1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1/2 taza de Champiñones picados</li><li>1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>2 pieza de Tortillas de maíz</li><li>60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.</li><li>Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.</li><li>Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</li></ol>

## Martes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Martes

## Tostadas de picadillo

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 90 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

- Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- Servir con aguacate y crema.

## Martes

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

- Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
- Dejarlas congelar una noche antes.

Martes	Huevo con papas
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 pieza de Papa cocida</li><li>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul>

Miércoles	Quesadilla de queso panela con elote
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido</li><li>1 60 gramos de Queso panela</li><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.</li><li>2. Poner en el comal las tortillas.</li><li>3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.</li></ol> Postre: manzana.

Miércoles	Cubitos de Fruta
<b>Snack 1</b>	
	<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 7 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	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Verduras</li><li>120 gramos de Molida de res</li><li>1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>3 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>Acompañar con guacamole.</li></ol>

Miércoles	Claras de huevo con espinacas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 piezas de claras de huevo</li><li>40 gramos de Yogurt griego</li><li>1/2 taza de cóctel de frutas</li><li>2 tazas de espinacas</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>2 cucharadas sopera de leche light o vegetal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li><li>Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li><li>Servir con aguacate y pan integral.</li><li>Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li></ol>

Jueves	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>2 pieza de Durazno</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>Acompañar con tortillas.</li><li>Postre: Durazno.</li></ol>

Jueves	Uvas congeladas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uvas congeladas</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>161 gramos de Espagueti integral cocido</li><li>105 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>Acompañar con verduras.</li></ol>

## Jueves

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Jueves

## Queso panela guisado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

## Viernes

## Nopalitos con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- Calentar un sartén con aceite en spray.
- Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Viernes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

- Cocinar la milanesa a la plancha.
- Acompañar con arroz y verduras.

## Viernes

## Jicama con zanahoria

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Viernes

## Molletes ligeros

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Sábado

## Claras de huevo con salchicha

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Totopos con frijoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Sábado	Pollo asado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>3 piezas de Tortillas de maíz</li><li>120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Sábado	Sorbet de sandía
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>3/4 cucharada sopera de Chía</li><li>1 taza de Sandía congelada</li><li>1 taza de Pepino congelado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.</li><li>Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.</li></ol>

Sábado	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche Deslactosada light</li><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li><li>Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li><li>Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li></ol>

Domingo	Avena de chocolate con fresas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 852 449">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="948 401 1224 449">1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</td><td data-bbox="1268 411 1474 436">1 1/3 taza de Avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 480 902 529">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="948 491 1224 516">1 1 taza de Fresas picadas</td><td data-bbox="1268 480 1511 529">1 6 pieza de Almendras picadas</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1149 611">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.</li><li data-bbox="597 613 997 638">2. Servir con fresas, yogurt y almendras.</li></ol>	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras picadas
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1/3 taza de Avena					
1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras picadas					

Domingo	Helado de chocolate			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 852 1058">1 Cacao sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="899 999 1127 1058">1 1/2 pieza de Plátano congelado</td><td data-bbox="1208 999 1511 1058">1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1175 1136">1. Licuar el yogurt con plátano congelado y cacao en polvo.</li></ol>	1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar
1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar		

Domingo	Filete de res en salsa de tomate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1432"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 938 1474">1 120 gramos de Filete de res</td><td data-bbox="980 1438 1159 1486">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1263 1438 1523 1474">1 1 pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1526 932 1554">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="980 1526 1208 1554">1 1 taza de Uva verde</td><td data-bbox="1263 1516 1523 1564">1 1 cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 906 1646">1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1338 1732">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li><li data-bbox="597 1734 1507 1782">2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li><li data-bbox="597 1785 987 1810">3) Preparar arroz cocido con zanahoria.</li></ol>	1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida								
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite								
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Durazno y almendras

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- | 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Chilaquiles con jitomate