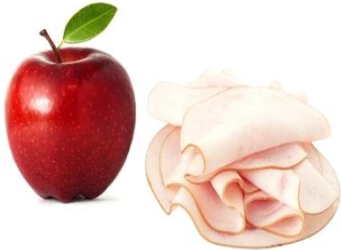


| Lunes                                                                             | Fetuccini con verduras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Brocoli crudo</li> <li>1 pieza de Zanahoria</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>30 gramos de Fetuccini crudo</li> <li>60 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.</li> <li>En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.</li> <li>Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.</li> </ol> |

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

| Lunes                                                                               | Rollitos de pavo con espinacas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li> <li>1/2 taza de Arroz</li> <li>2 taza de Espinacas</li> <li>80 gramos de Queso panela light</li> <li>150 gramos de Molida de pavo o pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Acitronar la cebolla y el ajo.</li> <li>Guisar junto con las espinacas y zanahoria.</li> <li>En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.</li> <li>Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.</li> <li>Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.</li> <li>Acompañar con arroz y aguacate.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Dip finas hierbas

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 20 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

## Molletes con huevo

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 20 gramos de Queso Oaxaca
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Pimiento asado relleno de pollo

Martes

Snack 1

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 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.

Martes

Comida

Chuletas de cerdo



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Martes

Snack 2

Smoked salmon rice cake



Ingredientes

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

Procedimiento

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

## Martes

## McMuffin Fit

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

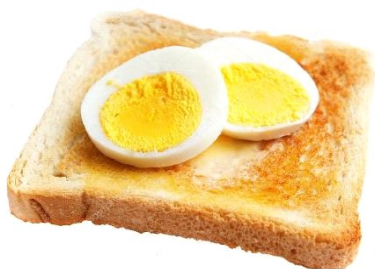
#### Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.

## Miércoles

## Pan con huevo duro y queso panela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

## Miércoles

## Huevo cocido y brócoli

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 1 pieza de Huevo cocido
- 4 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

| Miércoles                                                                         | Ensalada de atún con verduras y aguacate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jugo de limón al gusto</li> <li>1 1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 1/3 de taza de mezcla de verduras</li> <li>1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</li> <li>2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li> <li>8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li> <li>2. Acompañar con galletas integrales.</li> <li>3. Postre: 1 manzana.</li> </ol> |  |  |

| Miércoles                                                                          | Palomitas con dip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18 gramos de Palomitas fat free</li> <li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li> <li>2. Servir con palomitas.</li> </ol> |  |  |

| Miércoles                                                                           | Ensalada de aguacate con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Pepino sin semilla</li> <li>1 pieza de Tomate</li> <li>1 1/2 piezas de Pan Tostado</li> <li>2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li> <li>4 cucharada sopera de Queso cottage</li> <li>2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li> <li>3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.</li> </ol> |  |  |

| Jueves                                                                            | Omelette con acelgas y jitomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de pieza de Jitomate</li> <li>1/2 de taza de Acelga cruda</li> <li>2 piezas de Naranja</li> <li>1 pieza de Tortilla de maíz</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li> <li>1 pieza de Huevo entero fresco</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén calentar el aceite.</li> <li>Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.</li> <li>Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.</li> <li>Acompañar con tortilla de maíz y naranja.</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Galletas de manzana con avena                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 taza de Avena</li> <li>1 pieza de Manzana hecha puré</li> <li>2 piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar los ingredientes.</li> <li>Formar las galletas con la mezcla y hornear.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Tacos de pescado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 taza de Pepino</li> <li>1/2 taza de Fruta</li> <li>1 taza de Repollo</li> <li>1 pieza de Jitomate</li> <li>6 piezas de Tortillas de nopal o Tortillas Regias Delgaditas</li> <li>320 gramos de Filete de pescado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.</li> <li>Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.</li> <li>Acompañar con fruta de postre.</li> </ol> |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Viernes

### Cena



## Tortitas de brócoli

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Huevo
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.

## Sábado

### Desayuno



## Overnight oats con Durazno

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

## Sábado

### Snack 1



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

| Sábado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rollos de bistec con verduras                                                     |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Papa al horno</li> <li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li> <li>8 pieza de Almendras</li> <li>1 pieza de Calabacita</li> <li>1 taza de Fruta picada</li> <li>180 gramos de Milanesa de res</li> <li>1 pieza Pimiento morrón</li> <li>2 pieza de Tostadas de nopal</li> </ul> |                                                                                   |  |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li> <li>Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li> <li>Cocinar a la plancha.</li> <li>Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li> <li>Comer fruta y almendras de postre.</li> </ol>                     |                                                                                   |  |  |

| Sábado                                                                                                                                                            | uvas cubiertas de yogurt y chia                                                    |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2                                                                                                                                                           |  |  |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Yogurt griego</li> <li>1 cucharada sopera de Chia</li> <li>7 piezas medianas Uvas</li> </ul> |                                                                                    |  |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.</li> <li>Dejarlas congelar una noche antes.</li> </ol>  |                                                                                    |  |  |

| Sábado                                                                                                                                                                                                                                          | Pan tostado con melón                                                               |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 taza de Queso cottage light</li> <li>3/4 taza de Melón</li> <li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li> <li>2 rebanada de Jamón de pavo</li> <li>10 pieza de Almendras</li> </ul> |                                                                                     |  |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tostar el pan y untar con queso cottage.</li> <li>Servir por encima melón y almendras picadas.</li> <li>Acompañar con rollitos de jamón.</li> </ol>                                 |                                                                                     |  |  |

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

**Domingo**

**Chocolate, galletas marías con queso crema**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

**Procedimiento**

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