

Lunes	Molletes ligeros
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li><li>1 1/3 de taza de frijol molido</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 rebanadas de pan integral de 50 calorías</li><li>40 gramos de queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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>

Lunes	Parfait de piña
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>42 gramos de Piña picada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>3 cucharadas sopera de Queso cottage</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la piña.</li><li>Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).</li></ol>

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 cucharadas de servir de Arroz cocido</li><li>4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>120 gramos de Molida de res</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</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>

## Lunes

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Espinacas con queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
- Dejar que se gratine.
- Acompañar con tortillas y aguacate.

## Martes

## Avena pastel de zanahoria

### Desayuno



#### Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Corazón de nuez
- 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

- En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
- Servir con queso cottage y pasas.

## Martes

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Martes

## Tacos de carne

### Comida



#### Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada soperas de Crema ligera

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

## Martes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Martes

## Calabacitas con queso y elote

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

## Miércoles

## Avena con frambuesa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 246 gramos de Avena cocida
- 1 1/4 de taza de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

## Miércoles

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Pozole vegano
<b>Comida</b>	
	
<b>Ingredientes</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>1 orégano y sal al gusto</li><li>2/3 de taza de soya cocida</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 cucharada sopera de aceite de oliva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li><li>1 taza de cebolla picada</li><li>1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li><li>1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li><li>1/2 de taza de puré de tomate</li><li>1 pieza de chile ancho</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul>
<b>Procedimiento</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li><li>En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li><li>Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li><li>Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li></ol>	

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
<b>Snack 2</b>	
	
<b>Ingredientes</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de zanahoria</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de jícama</li><li>10 piezas almendras</li></ul>
<b>Procedimiento</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>	

Miércoles	Sopa de fideo y frijoles
<b>Cena</b>	
	
<b>Ingredientes</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Jugo de tomate</li><li>28 gramos de Queso de soya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Fideo cocido</li><li>1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1/2 de taza de Frijol promedio cocido</li></ul>
<b>Procedimiento</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.</li><li>En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.</li></ol>	

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

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

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

## Jueves

### Snack 2



## Nopal asado relleno de queso panela

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

## Jueves

### Cena



## Sándwich de jamón de pavo

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

## Viernes

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Tostadas de carnitas de atún

### Comida



#### Ingredientes

- 1 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Mandarina

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

## Viernes

## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada soperas de Queso crema bajo en grasa
- 1 2 piezas de Pan Tostado Integral
- 1 2 piezas de Jamón de pavo
- 1 2 rebanadas de Tomate

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tacos de panela con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Sábado

## Nopales con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- | 2 piezas de tortilla de maíz
- | 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Melón y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 pieza de manzana</li><li>160 gramos de filete de pescado</li><li>2/3 taza de pasta integral cocida</li><li>2 cucharada sopera de salsa alfredo</li><li>1 taza de mecla de verduras</li><li>2 cucharada cafetera de mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li>Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li>Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>3 cucharadas soperas de yogurt griego</li><li>1/2 taza de fresa picada</li><li>1 cucharada sopera de nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li><li>Agregar endulzante artificial si es necesario.</li></ol>

Sábado	Taquitos de frijol
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Frijoles molidos</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>3 pieza de Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar los tacos con los ingredientes.</li></ol>

Domingo	Pan tostado con melón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 844 436">1 1/4 taza de Queso cottage light</td><td data-bbox="954 388 1138 422">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1214 388 1511 436">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 909 516">1 4 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="954 468 1096 516">1 10 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1023 598">1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li><li data-bbox="597 602 1073 623">2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li><li data-bbox="597 627 948 648">3. Acompañar con rollitos de jamón.</li></ol>	1 1/4 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 10 pieza de Almendras	
1 1/4 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal					
1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 10 pieza de Almendras						

Domingo	Botanita light									
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 976 987">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td data-bbox="1052 938 1193 987">1 1/3 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1279 938 1495 972">1 1/2 taza de Pepino</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 846 1064">1 1/2 taza de Jícama</td><td data-bbox="1052 1014 1193 1062">1 1/2 taza de Mango</td><td data-bbox="1279 1014 1495 1062">1 7 pieza de Cacahuates sin sal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1098 938 1131">1 15 pieza de Totopos Susalia</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1157 727 1178"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1182 927 1203">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	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	1 7 pieza de Cacahuates sin sal	1 15 pieza de Totopos Susalia		
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	1 7 pieza de Cacahuates sin sal								
1 15 pieza de Totopos Susalia										

Domingo	Chop suey									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 878 1484">1 salsa de soya al gusto</td><td data-bbox="1068 1434 1291 1482">1 diente de ajo picado al gusto</td><td data-bbox="1328 1434 1511 1482">1 1/3 de taza de germen de soya</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 909 1566">1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</td><td data-bbox="1068 1518 1291 1566">1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1328 1518 1511 1566">1 1 1/2 taza de garbanzo cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 1019 1675">1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1732 1214 1753">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li data-bbox="597 1757 1377 1778">2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li data-bbox="597 1782 1349 1803">3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>	1 salsa de soya al gusto	1 diente de ajo picado al gusto	1 1/3 de taza de germen de soya	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de garbanzo cocido	1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados		
1 salsa de soya al gusto	1 diente de ajo picado al gusto	1 1/3 de taza de germen de soya								
1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de garbanzo cocido								
1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados										

## Domingo

### Snack 2



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

## Domingo

### Cena



## Fajitas de pollo con verduras

#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
  2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.