

Lunes	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de salchicha de pavo</li><li>1 pieza de manzana</li><li>1 pieza de huevo</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 rebanada pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li>Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.</li><li>Servir acompañado de pan tostado.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>31 gramos de Requesón promedio</li><li>1 cucharada sopera de Semilla de calabaza</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.</li></ol>

Lunes	Poke bowl
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>2 cucharadas sopera de Queso crema</li><li>1 taza de Arroz cocido</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>120 gramos de Atún fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.</li><li>Montar en un bowl con todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Lunes	Omelette de papa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 3 piezas de Clara de huevo</li><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 taza de Uva</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li><li>3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li><li>4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li><li>5. Servir acompañado de jitomate.</li></ol> Postre: Uvas.

Martes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Chayote</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 pieza de Calabaza</li><li>1 1 pieza de Zanahoria</li><li>1 1 pieza de Tostada deshidratadas</li><li>1 3 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.</li><li>2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.</li><li>3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.</li><li>4. Acompañar con guacamole.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

## Dip finas hierbas

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 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.

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

## Martes

## Huevo con machacado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Miércoles

## Muesli

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

## Miércoles

## Barrita de cereal y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo												
<b>Comida</b>													
													
	<b>Ingredientes</b>												
	<table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td>1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td><td>1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td>1 3/4 de taza de Melón picado</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</td></tr><tr><td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td></td><td></td></tr></table>	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	1 1/2 de pieza de Papa cocida		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote											
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda											
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar											
1 1/2 de pieza de Papa cocida													
	<b>Procedimiento</b>												
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol> Postre: melón picado con coco rallado.												

Miércoles	Galletas, manzana y almendras			
<b>Snack 2</b>				
				
	<b>Ingredientes</b>			
	<table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Manzana</td><td>1 3 1/2 piezas de Galletas María</td><td>1 12 piezas de Almendra</td></tr></table>	1 1/2 pieza de Manzana	1 3 1/2 piezas de Galletas María	1 12 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 3 1/2 piezas de Galletas María	1 12 piezas de Almendra		
	<b>Procedimiento</b>			
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>			

Miércoles	Huevo montado en papa y espinaca						
<b>Cena</b>							
							
	<b>Ingredientes</b>						
	<table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Espinaca cocida</td><td>1 100 gramos de Guayaba</td><td>1 102 gramos de Papa cocida</td></tr><tr><td>1 2 piezas de Clara de huevo</td><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr></table>	1 1/4 de taza de Espinaca cocida	1 100 gramos de Guayaba	1 102 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
1 1/4 de taza de Espinaca cocida	1 100 gramos de Guayaba	1 102 gramos de Papa cocida					
1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva					
	<b>Procedimiento</b>						
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li>3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol>						

Jueves	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light</li> <li>1 1 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>1 1 pieza de Huevo fresco</li> <li>5 disparos de un segundo Aceite en spray</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li> <li>2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li> <li>3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li> </ol>

Jueves	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de plátano</li> <li>1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</li> <li>4 cucharadas soperas de queso cottage</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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>

Jueves	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>77.5 gramos de Aguacate madiano</li> <li>1/2 pieza de Chayote</li> <li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li> <li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li> <li>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>1 pieza de Tortilla de maíz</li> <li>3/4 de taza de Melón picado</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</li> <li>1/2 de pieza de Papa cocida</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li> <li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li> <li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li> </ol> <p>Postre: melón picado con coco rallado.</p>

## Jueves

## Fruta con requesón

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Jueves

## Cereal con leche

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Viernes

## Huevo con papas

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

## Viernes

## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

## Viernes

## Milanesa de pollo con puré y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

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

## Viernes

## Elote preparado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Elote entero
- 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Ensalada de atún y papa

Cena



### Ingredientes

- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

## Sábado

## Omelette de papa

Desayuno



### Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Uva
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
  3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
  4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
  5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

### Procedimiento

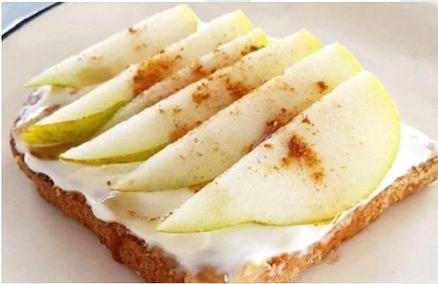
1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Arroz</li><li>2 taza de Verduras al gusto</li><li>3 cucharada sopera de Aderezo light</li><li>195 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

Sábado	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Sábado	Quesadilla en tortilla de nopal
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Naranja</li><li>6 pieza de Tortilla de nopal</li><li>60 gramos de Queso oaxaca light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.</li><li>Postre: 1 Naranja.</li></ol>

Domingo	Club sandwich											
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 2 pieza de Pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 45 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1 1/2 de pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li> <li>2) Acompañar con papitas rebanadas.</li> </ol>			1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral	1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 de pieza de Papa	1 1 cucharada sopera de Guacamole		
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral										
1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 de pieza de Papa										
1 1 cucharada sopera de Guacamole												

Domingo	Pan con queso crema, pera y canela								
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 canela en polvo al gusto</td> <td>1 1/2 cucharada sopera de queso crema</td> <td>1 1 pieza de pan tostado integral</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</td> <td>1 20 gramos de pera finamente picada</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso crema sobre el pan.</li> <li>2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li> </ol>			1 canela en polvo al gusto	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1 pieza de pan tostado integral	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada	1 20 gramos de pera finamente picada	
1 canela en polvo al gusto	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1 pieza de pan tostado integral							
1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada	1 20 gramos de pera finamente picada								

Domingo	Caldo de verduras con pollo														
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> <td>1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td> <td>1 1/2 pieza de Chayote</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> <td>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td>1 3/4 de taza de Melón picado</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li> <li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li> <li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li> </ol> <p>Postre: melón picado con coco rallado.</p>			1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	1 1/2 de pieza de Papa cocida		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote													
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda													
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar													
1 1/2 de pieza de Papa cocida															

## Domingo

### Snack 2



## Crema de brócoli

#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

## Domingo

### Cena



## Enfiroladas

#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.