







Lunes	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 1/2 pieza de Pan tostado</li><li>3 pieza de Claras de huevo</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.</li><li>2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.</li><li>3. Agregar las claras de huevo.</li><li>4. Acompañar con pan tostado.</li></ol>

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Naranja</li><li>7 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Lunes	Ensalada de coditos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1 1/4 de taza de Pasta de codito</li><li>4 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>3 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Mangonadas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>  1 taza de Mango</li><li>  7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Lunes	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 pieza de Aguacate</li><li>  1/2 pieza de Jitomate</li><li>  1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>  1 1/2 taza de Lechuga</li><li>  2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>  40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>2. Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>

Martes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>  1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>  3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>  30 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>2. Servir con guacamole.</li></ol>

## Martes

## Palomitas con dip

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Martes

## Milanesa de res con espagueti

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 1 taza de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

## Martes

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.



## Martes

## Claras de huevo con pimiento

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

## Miércoles

## Miguitas con huevo en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Palomitas con manzana

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

#### Procedimiento

- Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
- Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>170 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li>3. Acompañar con tortillas.</li></ol>

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>2. Agregar aguacate.</li></ol>

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>3/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>3/4 de taza de Uva</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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> <p>Postre: Uvas.</p>

## Jueves

## Jamón guisado en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

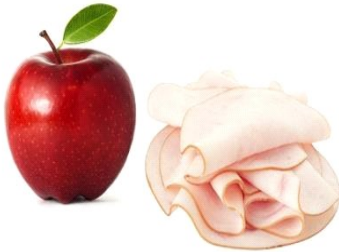
#### Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

## Jueves

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Uvas congeladas

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras
- | 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- | 1 pieza de huevo
- | 1 pieza de guayaba
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Taquitos de huevo con jamón

## Viernes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 120 gramos de milanesa de pollo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
- Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
- Postre: melón picado.

## Viernes

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
- Servir con palomitas.



## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

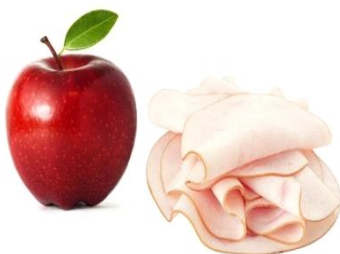
- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Sábado

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo


#### Procedimiento


1. Consumir frescos.


Sábado	Pollo asado
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <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>3 piezas de Tortillas de maíz</li><li>120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>Agregar aguacate.</li></ol>

Sábado	Entomatadas de queso
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li><li>4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li><li>60 gramos de queso panela o queso fresco</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li>Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li>Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Domingo	Omelette de papa						
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 3/4 de taza de Uva</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li> <li>Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li> <li>Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li> <li>Servir acompañado de jitomate.</li> </ol> <p>Postre: Uvas.</p>	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida					
1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas						
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> <td>1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li> <li>Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li> <li>Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li> </ol>	1 1/4 de taza de Cebolla	1 1/2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 taza de Espinacas	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado	
1 1/4 de taza de Cebolla	1 1/2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 taza de Espinacas					
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado						

Domingo	Carne de res con elote y verduras									
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td>1 1/2 taza de verduras mixtas</td> <td>1 1/2 pieza de papa mediana</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de elote amarillo</td> <td>1 1 taza de fresa picada</td> <td>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td> </tr> <tr> <td>1 120 gramos de medallón de filete de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li> <li>Acompañar con elote, papa y verduras.</li> <li>Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li> <li>Bañar con la crema ligera.</li> <li>Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li> </ol>	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 120 gramos de medallón de filete de res		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana								
1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera								
1 120 gramos de medallón de filete de res										



## Domingo

### Snack 2



## Uvas congeladas

#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Domingo

### Cena



## Huevo con papas a la mexicana

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.