

Lunes	Taquitos de camarón y queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 piezas de guayaba</li><li>2 piezas de tortillas de maíz</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>60 gramos de camarón fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.</li><li>Agregar el queso rallado.</li><li>Servir en taquitos con guacamole.</li><li>Postre: Guayaba.</li></ol>

Lunes	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Brócoli cocido</li><li>1 pieza de Huevo cocido</li><li>2 rebanada de Pan integral 40 kcal</li><li>4 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Lunes	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Edamames</li><li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 taza de Arroz</li><li>2 taza de Espinaca</li><li>3 cucharada cafetera de Aceite</li><li>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li>Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li>Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li><li>Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.</li></ol>

## Lunes

## Batido de almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Lunes

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

## Martes

## Cereal con leche

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 1/2 taza de Leche light
- 1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

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

Martes	Galletas marías con yogurt	
Snack 1		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 90 gramos de Yogurt griego
<b>Procedimiento</b>		
1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		

Martes	Picadillo con arroz	
Comida		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
<b>Procedimiento</b>		
1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa 2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole		

Martes	Mug-Cake	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo
1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 18 gramos de Avena	
<b>Procedimiento</b>		
1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos. 5. Untar crema de cacahuete por encima.		

## Martes

### Cena



## Sándwich de huevo

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
- Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
- Postre: manzana picada.

## Miércoles

### Desayuno



## Claras de huevo con pimiento

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Espinacas
- 2 pieza de Pan Tostado
- 4 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.
- En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

## Miércoles

### Snack 1



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Rebanar o licuar la fruta.
- Agregar el yogurt y las almendras picadas.

### Miércoles

### Bowl de salmón

#### Comida



#### Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 235 gramos de Arroz cocido
- | 150 gramos de Salmón
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

### Miércoles

### Melón y almendras

#### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Jueves

## Quesadillas con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

## Jueves

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- | 12 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Jueves

## Filete de pescado con verduras, papa y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de papa mediana
- | 2/3 taza de pasta integral cocida
- | 1 taza de mecla de verduras
- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- | 2 cucharada cafetera de mantequilla
- | 160 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de guayaba
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de camarón fresco

#### Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Papa Cambray
- 4 piezas de Claras de Huevo

#### Procedimiento

- Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
- En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
- Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales.
- Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

## Viernes

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Viernes

## Picadillo fácil

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

## Viernes

## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 2



#### 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	Jamón guisado en salsa
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 4 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.</li><li>2. Servir la salsa con jamón por encima.</li><li>3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.</li></ol>

Sábado	Sincronizadas
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de fruta picada</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 2 piezas de tortillas de maíz</li><li>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>1 45 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas.</li><li>2. 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>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li><li>4. Postre: fruta picada.</li></ol>

Sábado	Yoghur con avena y nueces
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1 cucharada soperas de Hojuelas de avena</li><li>1 12 gramos 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>

Sábado	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Chile chipotle seco</li><li>1 5 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li><li>1 1 taza de Brócoli crudo</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li><li>2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Sábado	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 1 de taza de jícama picada</li><li>1 12 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1 taza de Espinacas crudas</li><li>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar las claras de huevo con jamón.</li><li>2. Colocar sobre el pan.</li><li>3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.</li></ol>

Domingo	Huevo con papas	
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 373 906 506" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 373 906 422">  1 cucharada cafetera de Aceite</li><li data-bbox="634 457 906 506">  1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li></ul> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 562 1276 659" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 862 588">1. Picar la papa en cubitos.</li><li data-bbox="597 588 1195 613">2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li data-bbox="597 613 1276 638">3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li data-bbox="597 638 889 659">4. Acompañamos con frijoles .</li></ol>	<ul data-bbox="966 373 1523 506" style="list-style-type: none"><li data-bbox="966 373 1203 422">  3/4 de pieza de Papa cocida</li><li data-bbox="966 457 1166 506">  1 pieza de Huevo entero fresco</li><li data-bbox="1252 373 1471 422">  1 pieza de Clara de huevo</li><li data-bbox="1252 457 1523 506">  1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul>

Domingo	Yogurt bebible con almendras	
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1003 781 1052" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1003 781 1052">  1/2 pieza de manzana</li></ul> <p data-bbox="597 1083 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1108 1365 1134" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1365 1134">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.</li></ol>	<ul data-bbox="878 1003 1471 1052" style="list-style-type: none"><li data-bbox="878 1003 1214 1052">  1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li data-bbox="1325 1003 1471 1052">  5 piezas de Almendras</li></ul>

Domingo	Picadillo fácil	
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1491 878 1623" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1491 878 1539">  1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li data-bbox="634 1575 878 1623">  150 gramos de Molida de res</li></ul> <p data-bbox="597 1654 727 1680"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1680 1471 1751" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1084 1705">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li data-bbox="597 1705 1471 1730">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li data-bbox="597 1730 857 1751">3. Acompañar con tortillas.</li></ol>	<ul data-bbox="927 1491 1503 1623" style="list-style-type: none"><li data-bbox="927 1491 1230 1539">  136 gramos de Papa cocida</li><li data-bbox="927 1575 1230 1623">  1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li data-bbox="1284 1491 1503 1539">  3 piezas de Tortilla de maíz</li></ul>

## Domingo

### Snack 2



## Pan Tostado con Quesoson

#### Ingredientes

- | 4 cucharada sopera de Quesoson
- | 11/2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

1. Agregar quesosón a la pieza de pan tostado.

## Domingo

### Cena



## Ensalada de atún y papa

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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