

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>Acompañar con huevo revuelto y tortilla.</li></ol>

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 taza de leche light</li><li>1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey</li><li>2 piezas de Galletas marías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la leche con el cacao.</li><li>Acompañar con galletas marías y queso crema.</li></ol>

Lunes	Rollitos de Lechuga
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Cebolla</li><li>6 Hojas de Lechuga romana</li><li>6 cucharada sopera de Guacamole</li><li>60 gramos de Arroz integral</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.</li><li>Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.</li><li>Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

## Lunes

## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

## Lunes

## Pollo oriental

### Cena



#### Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 5 pieza de Almendras picadas
- 120 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

- Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
- Acompañar con arroz.

## Martes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Martes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Martes

## Pasta cremosa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

## Martes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Ensalada de atún y papa

Cena



### Ingredientes

- | 136 gramos de Papa cocida
- | 66 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

### Procedimiento

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

## Miércoles

## Taquitos de camarón y queso

Desayuno



### Ingredientes

- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 40 gramos de camarón fresco
- | 3 piezas de guayaba

### Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

## Miércoles

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



### Ingredientes

- | 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 4 piezas de Zanahoria baby
- | 12 piezas de Cacahuete

### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Miércoles	Pollo asado
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <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> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Miércoles	Ensalada caprese
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>3/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 taza de Arúgula</li><li>1 rebanada de Pan tostado integral</li><li>20 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar queso panela y jitomate.</li><li>Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</li><li>Acompañar con pan tostado integral.</li></ol>

Miércoles	Omelette con acelgas y jitomate
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <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> <b>Procedimiento</b> <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	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li>3. Acompañar con tortillas.</li></ol>

Jueves	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>30 gramos de Salmón</li><li>1/4 de cucharada sopera de Queso crema</li><li>3/4 de taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.</li><li>2) Acompañar con uvas.</li></ol>

Jueves	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida</li><li>10 piezas de Papa de cambay</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</li><li>1 taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Precalentar el horno a 200 °C.</li><li>2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.</li><li>4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.</li></ol>

## Jueves

## Pan con queso crema, pera y canela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

## Jueves

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Viernes

## Ensalada caliente de arroz

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

## Viernes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Viernes

## Tacos de pescado con piña

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

#### Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

## Viernes

## Elote preparado

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Viernes	Tinga de pollo
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li>Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>

Sábado	Hot cakes de manzana
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</li><li>2 piezas de Claras de huevo</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>9 piezas de Almendras</li><li>1 pieza de Manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li><li>Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.</li></ol>

Sábado	Quesadilla con aguacate
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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	Pollo en salsa con elote
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  3/4 de taza de Elote desgranado</li><li>  1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>  3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>  5 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>  140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>  1/4 de pieza de Chile poblano</li><li>  1/2 de pieza de Manzana</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li>3) Acompañar con tostadas y guacamole.</li></ol>

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

Sábado	Miguitas con huevo en salsa
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de Salsa de chile</li><li>  4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>  1 pieza de Clara de huevo</li><li>  1 pieza de Huevo fresco</li><li>  3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>  1 pieza de Naranja</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.</li><li>3. Añadir el huevo y mezclar.</li><li>4. Acompañar con salsa y naranja.</li></ol>

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de cebolla picada</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de espinacas</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li><li>1 15 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.</li><li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.</li><li>3. Servir con aguacate y pan integral.</li></ol>

Domingo	Avena coco-requesón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 164 gramos de Avena cocida</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).</li></ol>

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 105 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 1 pieza de Papa cocida</li><li>1 1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li>2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li>3) Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Domingo	Postre de melón
<p data-bbox="276 231 406 304"><b>Snack 2</b></p> 	<p data-bbox="592 367 706 388"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 388 1461 535" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 388 803 451">  1/4 de taza de Melón</li><li data-bbox="885 388 1226 451">  1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li data-bbox="1291 388 1461 451">  36 gramos de Queso cottage</li> <li data-bbox="633 472 787 535">  11 piezas de Cacahuete</li></ul> <p data-bbox="592 556 722 577"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 577 1404 640" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 577 771 598">1. Picar el melón.</li><li data-bbox="592 598 1404 640">2. Emplatat y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Domingo	Sincronizadas
<p data-bbox="276 787 406 861"><b>Cena</b></p> 	<p data-bbox="592 871 706 892"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 892 1518 1060" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 892 771 955">  1 taza de Espinacas</li><li data-bbox="885 892 1177 955">  1 pieza de Jitomate guaje</li><li data-bbox="1291 892 1518 955">  1 cucharada sopera de guacamole</li> <li data-bbox="633 987 820 1050">  2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li data-bbox="885 976 1193 1060">  4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li data-bbox="1291 987 1518 1050">  30 gramos de queso Oaxaca light</li></ul> <p data-bbox="592 1081 722 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1102 1502 1239" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1102 820 1123">1. Calentar las tortillas.</li><li data-bbox="592 1123 1502 1207">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 data-bbox="592 1207 1242 1239">3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>