

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 1 pieza de clara de huevo</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Romper las tostadas en trozos.</li><li>2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.</li><li>3. Acompañar con guacamole.</li></ol>

Lunes	Tuna rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Rice cake</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 25 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li><li>2. Acompañar con fresas.</li></ol>

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1 pieza de Mandarina</li><li>1 98 gramos de Atún fresco</li><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el atún.</li><li>2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.</li><li>3. Acompañar con una mandarina.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1/2 taza de Jícama

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Verduras con cacahuete

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

## Ensalada de aguacate

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Tacos mexicanos

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Fresas con yogurt griego y nuez

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 2 1/2 de cucharada soperas de Crema
- | 1 taza de Espagueti integral cocido
- | 105 gramos de Milanesa de res
- | 1/4 de pieza de Chile poblano
- | 2 cucharadas soperas 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.

## Milanesa de res con espagueti

## Martes

### Snack 2



#### 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

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

## Quesadilla con aguacate

## Martes

### Cena



## Ensalada de atún

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

- Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
- Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Miércoles

### Desayuno



## Avena pay de manzana

#### Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

- Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
- Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Miércoles

### Snack 1



## Quesadilla Mozzarella

#### Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas y añadir el queso.
- Acompañar con guacamole.

Miércoles	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 tazas de Champiñón crudo rebanado</li><li>3 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.</li><li>Agregar la crema y champiñones.</li><li>Acompañar con arroz salvaje.</li></ol>

Miércoles	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>27 gramos de Salmón ahumado</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li></ol>

Miércoles	Tostadas de res
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>45 gramos de Milanesa de res</li><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la carne en un sartén con aceite.</li><li>Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.</li><li>Acompañar con una mandarina.</li></ol>

Jueves	Sándwich de atún
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  49.5 gramos de Atún en agua drenado</li><li>  1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>  1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. Postre: Naranja.</li></ol>

Jueves	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  38 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>  30 gramos de Blueberries congeladas</li><li>  1 cucharada cafetera de Semilla de hemp</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  salsa verde casera al gusto</li><li>  1/3 de pieza de aguacate</li><li>  1 cucharada sopera de crema light</li><li>  3 piezas de tortilla de maíz</li><li>  30 gramos de queso oaxaca light</li><li>  90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>

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

Jueves	Tinga de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</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>

Viernes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>1/3 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 pieza de Durazno prisco</li><li>1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.</li><li>Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.</li></ol>

## Viernes

### Snack 1



## Canapés de manzana con queso cottage

### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

### Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Viernes

### Comida



## Fideos de arroz con pollo

### Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos

### Procedimiento

- Cortar las verduras en julianas.
- Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
- Añadir el pollo y dejar cocinar.
- Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
- Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

## Viernes

### Snack 2



## Gotas de yogurt y fresa

### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

## Viernes

### Cena



## Queso panela guisado

#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

## Sábado

### Desayuno



## Molletes con huevo

#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

## Sábado

### Snack 1



## Plátano con yogurt griego

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Aguacate</li><li>3 Hojas de Lechuga romana</li><li>70 gramos de Quinoa</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar la quinoa.</li><li>En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li><li>Integrar los ingredientes en un platón.</li></ol>

Sábado	Pan con alfalfa
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li><li>11/2 taza de Germen de alfalfa</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li></ol>

Sábado	Tostadas de rajas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de Chile poblano</li><li>3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el chile poblano y cortar en rajas.</li><li>En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.</li><li>Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).</li><li>Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li></ol>

Domingo	Chilaquiles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 911 422">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="984 373 1198 422">1 3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td data-bbox="1344 373 1474 422">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 911 506">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="984 457 1271 506">1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 951 588">1. Colocar en un sartén los totopos.</li><li data-bbox="597 588 1154 613">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.</li><li data-bbox="597 613 922 638">3. Integrar el pollo desmenuzado.</li><li data-bbox="597 638 1295 663">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.</li></ol>	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate					
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo	Plátano con queso cottage y almendra			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 813 1041">1 1/3 de pieza de plátano</td><td data-bbox="857 993 1130 1041">1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada</td><td data-bbox="1203 993 1523 1041">1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1466 1146">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</li></ol>	1 1/3 de pieza de plátano	1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 1/3 de pieza de plátano	1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage		

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 813 1499">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 1451 1146 1499">1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</td><td data-bbox="1222 1451 1503 1499">1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 813 1583">1 1 cucharada de servir de frijoles</td><td data-bbox="906 1535 1179 1583">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="1222 1535 1487 1583">1 1 taza de melón picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1619 834 1667">1 120 gramos de milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1724"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1179 1749">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li data-bbox="597 1749 1211 1774">2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.</li><li data-bbox="597 1774 837 1799">3. Postre: melón picado.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 120 gramos de milanesa de pollo		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido								
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado								
1 120 gramos de milanesa de pollo										

## Domingo

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Domingo

## Tostadas de atún

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 lata de Atún en agua drenado
- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- | 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.