

Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Champiñones rebanados</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.</li><li>Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).</li><li>Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.</li><li>Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.</li></ol>

Lunes	Botanita light
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</li><li>1/3 taza de Zanahoria</li><li>1/2 taza de Pepino</li><li>1/2 taza de Jícama</li><li>15 pieza de Totopos Susalia</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	<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>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo</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>En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li>Acompañar con tostadas y guacamole.</li></ol>

## Lunes

## Brochetas de frutas con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 7 piezas de Fresa mediana
- 1 8 piezas de uva
- 1 22 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

## Lunes

## Cruji-Sándwich

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 7 pieza de Galleta salada

#### Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

## Martes

## Tacos de requeson

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

**Martes**

**Platon de piña y queso cottage**

**Snack 1**



**Ingredientes**

- 1 1 taza de Piña picada
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage

**Procedimiento**

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

**Martes**

**Picadillo con arroz**

**Comida**



**Ingredientes**

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 75 gramos de Carne molida de res
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

**Procedimiento**

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

**Martes**

**Fruta con requesón**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

**Procedimiento**

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 30 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.
2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.

## Yakimeshi

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 pieza de jitomate
- 30 gramos de queso panela light
- 1 cucharada cafetera de aceite

#### Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

## Nopalitos con queso y jitomate

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 35 gramos de Queso panela
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Rollitos de calabaza con queso panela

Miércoles	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de pasta integral cocida</li><li>1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 cucharada sopera de salsa alfredo</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>120 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li>Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li>Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li></ol>

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>2 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Miércoles	Pan con queso y huevo estrellado
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Aguacate</li><li>1 pieza de Pan tostado integral</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>15 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.</li><li>Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.</li><li>Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Jueves	Overnight oats fresa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>1/2 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 cucharada sopera de Chía</li><li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li>Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li>Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol>

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	<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	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 taza de Lechuga picada</li><li>20 gramos de Queso panela</li><li>2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 30 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.

## Viernes

## Ensalada de frutas y queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

#### Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

## Viernes

## Pescado a la plancha con puré

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

## Viernes

## Pera al horno

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

## Viernes

## Claras de huevo con espárragos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 2 1/3 pieza de Guacamole

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

## Sábado

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Sábado

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 4 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	<b>Ingredientes</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li> <li>  1/2 taza de cebolla picada</li> <li>  1 pieza de chile poblano</li> <li>  1 cucharada sopera de chile ancho picado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de pieza de papa picada</li> <li>  1/2 taza de champiñón crudo</li> <li>  1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>  2 cucharadas soperas de cilantro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de aguacate hass</li> <li>  1/2 taza de berenjena picada</li> <li>  1 pieza de diente de ajo</li> <li>  2 cucharadas soperas de cilantro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 cucharadas soperas de cilantro</li> </ul>
				
<b>Procedimiento</b> 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.				

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
Snack 2	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  3 piezas de Galletas Habaneras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  30 gramos de Queso oaxaca light</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.		

Sábado	Huevo con papas		
Cena	<b>Ingredientes</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Papa cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 piezas de Clara de huevo</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> 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 .		



Domingo	Hot cakes de manzana
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 411 1507 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 411 841 436">  1/3 taza de Avena</li><li data-bbox="927 411 1154 436">  1 pieza de Manzana</li><li data-bbox="1208 411 1507 436">  2 pieza de Claras de huevo</li> <li data-bbox="634 468 873 493">  8 pieza de Almendras</li></ul> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 550 1031 625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 911 575">1. Licuar todos los ingredientes.</li><li data-bbox="597 577 927 602">2. Hacer pancakes con la mezcla.</li><li data-bbox="597 604 1031 625">3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

Domingo	Tostadas de guacamole con pepino
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1005 1490 1056" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1005 846 1056">  1/4 taza de Pepino rebanado</li><li data-bbox="915 1005 1154 1056">  2 piezas de Tostadas Horneadas</li><li data-bbox="1229 1005 1490 1056">  2 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p data-bbox="597 1089 727 1110"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1113 1425 1138" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1425 1138">1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.</li></ol>

Domingo	Brochetas de pollo
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1425 1523 1640" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1425 927 1467">  1/2 taza de Cebolla blanca</li><li data-bbox="980 1425 1198 1476">  1 taza de Pimiento fresco</li><li data-bbox="1294 1425 1479 1467">  1 pieza de Papa</li> <li data-bbox="634 1509 938 1560">  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li data-bbox="980 1509 1256 1560">  4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li><li data-bbox="1294 1509 1523 1560">  8 piezas de Jitomate cereza</li> <li data-bbox="634 1593 922 1644">  60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <p data-bbox="597 1673 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1696 1485 1818" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1073 1722">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li data-bbox="597 1724 1442 1749">2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li data-bbox="597 1751 1166 1776">3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li data-bbox="597 1778 1068 1803">4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li data-bbox="597 1806 1485 1818">5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 110 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.