

| Lunes                                                                             | Fruta con yogurt sin lácteos y nuez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Fruta picada</li> <li>75 gramos de Yogurt sin lácteos</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li> <li>3 cucharadas cafetera de Nuez picada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar los ingredientes en capas en un tazón.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Mug Cake Frutos Rojos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>27 gramos de Blueberries</li> <li>1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Muele la avena para formar harina.</li> <li>En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li> <li>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li> <li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li> <li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li> <li>1 cucharada de servir de frijoles</li> <li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li> <li>1 taza de melón picado</li> <li>1 pieza de tortilla de maíz</li> <li>120 gramos de milanesa de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li> <li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li> <li>Postre: melón picado.</li> </ol> |

| Lunes                                                                             | Palomitas con dip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 18 gramos de Palomitas fat free</li> <li>1 3 cucharadas sopera de Quesos promedio</li> <li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar el guacamole y quesos formando un dip.</li> <li>2. Servir con palomitas.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Sándwich de pollo y calabaza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Calabacita al gusto</li> <li>1 Tomate al gusto</li> <li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>1 1 pieza de Manzana</li> <li>1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías</li> <li>1 60 gramos de Milanesa de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li> <li>2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.</li> <li>3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.</li> <li>4. Postre: Una manzana .</li> </ol> |

| Martes                                                                              | Entomatadas de queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li> <li>1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li> <li>1 60 gramos de queso panela o queso fresco</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li> <li>2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li> <li>3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li> <li>4. Acompañar con aguacate.</li> </ol> |

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

## Martes

### Comida



## Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

#### Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

## Martes

### Snack 2



## Almond milk mocha frappuccino

#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 8 piezas de Fresa mediana
- 9 piezas de uva
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

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

## Miércoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 3 piezas de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

## Miércoles

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Miércoles

### Cena



#### Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

| Jueves                                                                                                                                                                                   | Sincronizadas                |                                                                  |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Desayuno                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                  |                                 |
|                                                                                                         | <b>Ingredientes</b>          |                                                                  |                                 |
|                                                                                                                                                                                          | 1 taza de Espinacas          | 1 pieza de Jitomate guaje                                        | 1 cucharada sopera de guacamole |
|                                                                                                                                                                                          | 2 rebanadas de Jamón de pavo | 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) | 30 gramos de queso oaxaca light |
| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                     |                              |                                                                  |                                 |
| 1. Calentar las tortillas.                                                                                                                                                               |                              |                                                                  |                                 |
| 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). |                              |                                                                  |                                 |
| 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.                                                                                                                           |                              |                                                                  |                                 |

| Jueves                                                                             | Salty rice cake                        |                               |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                        |                               |                                                |
|  | <b>Ingredientes</b>                    |                               |                                                |
|                                                                                    | 2 piezas de Galleta de arroz           | 1 rebanada de Pechuga de pavo | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio |
|                                                                                    | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole |                               |                                                |
| <b>Procedimiento</b>                                                               |                                        |                               |                                                |
| 1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.                     |                                        |                               |                                                |

| Jueves                                                                              |                                            | Tacos de pollo y ensalada fresca        |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                            |                                         |                                              |
|  | Ingredientes                               |                                         |                                              |
|                                                                                     | 1 3/4 de taza de Lechuga                   | 1 1/4 de pieza de Jitomate              | 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado |
|                                                                                     | 1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada | 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite | 1 2 cucharadas sopera de Guacamole           |
|                                                                                     | 1 3 piezas de Tortilla de maíz             | 1 1 pieza de Naranja                    |                                              |
|                                                                                     | Procedimiento                              |                                         |                                              |
| 1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.                       |                                            |                                         |                                              |
| 2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.                                     |                                            |                                         |                                              |

## Jueves

### Snack 2



## Papitas cambray con queso panela

#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 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.

## Jueves

### Cena



## Ensalada de atún y papa

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Desayuno



## Tacos de panela con verduras

#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Barrita de cereal y almendras

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Macarron crudo
- 90 gramos de Atun fresco
- 1 pieza de Tomate
- 2 Hojas Laurel

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

## Macarrones en salsa de tomate con atun

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Rice cake con fresa y cacahuete

| Viernes                                                                           | Sándwich de ensalada de pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de mezcla de verduras</li> <li>1 1/2 taza de melón picado</li> <li>1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</li> <li>45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li> <li>2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li> <li>3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li> <li>4. Postre: melón picado.</li> </ol> |

| Sábado                                                                             | Club sandwich                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>1 taza de Mezcla de verduras</li> <li>2 pieza de Pan integral</li> <li>45 gramos de Milanesa de pollo</li> <li>1 rebanada de Jamón de pavo</li> <li>1/4 de pieza de Papa</li> <li>1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li> <li>2) Acompañar con papitas rebanadas.</li> </ol> |

| Sábado                                                                              | Pan Tostado con queso crema y jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li> <li>1 pieza de Pan Tostado Integral</li> <li>1 pieza de Jamón de pavo</li> <li>2 rebanada de Tomate</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li> </ol> |

| Sábado                                                                                             | Pollo en salsa con elote                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comida</b><br> | <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 sobra 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>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> |

| Sábado                                                                                               | Oat milk latte + fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 2</b><br> | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Leche de avena</li> <li>1/2 de taza de Café negro</li> <li>1/4 de taza de Fruta picada</li> <li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li> <li>Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li> <li>Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li> </ol> |

| Sábado                                                                                             | Ensalada cítrica con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cena</b><br> | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de Lechuga</li> <li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li> <li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</li> <li>2 cucharadas sobra de Guacamole</li> <li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar el pollo a la plancha.</li> <li>Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).</li> <li>Acompañar con tostada horneada.</li> </ol> |

| Domingo                                                                           | Tortilla de papa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li> <li>1 1/2 pieza de Papa</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>3 piezas de Tortillas delgadas</li> <li>4 piezas de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li> <li>2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li> <li>3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.</li> </ol> |  |  |

| Domingo                                                                            | Galletas, manzana y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Manzana</li> <li>1 1/2 piezas de Galletas María</li> <li>10 piezas de Almendra</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li> </ol> |  |  |

| Domingo                                                                             | Tallarines con vegetales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salsa teriyaki al gusto</li> <li>1/2 taza de zanahoria</li> <li>1/2 pieza de Calabacita</li> <li>1/2 taza de champiñón cocido</li> <li>1 1/3 de taza de Tallarin cocido</li> <li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li> <li>100 gramos de tofu</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li> <li>2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li> <li>3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li> </ol> |  |  |

**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

**Procedimiento**

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

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

**Procedimiento**

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.