

Lunes	Taquitos de deshebrada
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de verduras al gusto</li><li>1/4 de taza de salsa casera</li><li>2 piezas de tortillas de maíz</li><li>60 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

Lunes	Jícama, zanahoria y almendras
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de zanahoria</li><li>1 taza de jícama</li><li>10 piezas almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

Lunes	Brochetas de pollo
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 1/2 taza de Pimiento fresco</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 pieza de Papa</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Piña</li><li>5 cucharada cafetera de Ajonjoli</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li><li>Postre: Piña.</li></ol>

## Lunes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 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.

## Lunes

## Fajitas de pollo con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
  2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

## Martes

## Tacos mexicanos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 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.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Martes

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Martes

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Jitomate relleno de pollo y quinoa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 2 pieza de Tomate
- 1 30 gramos de Quinoa
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una vez listo rellenar los tomates.
5. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Taquitos de frijol

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

## Miércoles

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

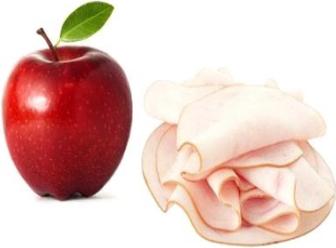
1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Salpicón de res		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 132 gramos de Falda de res
	1 3 tazas de Lechuga	1 1/2 de pieza de Pera	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cocer y deshebrar la falda de res.		
	2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.		
	3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.		
	4. Acompañar con tostadas y aguacate.		

Miércoles	Helado de fruta natural		
<b>Snack 2</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 12 pieza de Almendras	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.		

Miércoles	Pollo al limon		
<b>Cena</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Papa
	1 1 taza de Pimientos	1 1 pieza de Limon	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 1 pieza de Tortilla	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.		
	2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.		
	3. Acompañar con tortilla.		

Jueves	Calabacita rellena de picadillo		
<b>Desayuno</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza alargada
	1 1 pieza de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Tortillas delgaditas
	1 56 gramos de Carne molida de res		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. 3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. 4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. 5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. 6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.		

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo	
<b>Snack 1</b>		
		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1 1/2 piezas de manzana	1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Consumir frescos.	

Jueves	Pollo asado		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada
	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz
	1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes.		

## Jueves

## Garbanzos rostizados

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con el aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Jueves

## Salteado de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 64 gramos de Pechuga de pavo
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas y una naranja.

## Viernes

## Avena con plátano y canela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 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.

## Viernes

## Durazno y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Tostadas de ceviche de pescado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

#### Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Papa picada
- 60 gramos de Milanesa de res
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Azúcar de mesa
- 1 1/2 de taza de Leche preparada
- 2 tazas de Harina de trigo
- 4 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 3 cucharadas sopera de Coco rallado
- 120 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Mezclar la harina con el polvo para hornear, azúcar y bicarbonato.
- 2) Agregar la leche y el aceite a la mezcla.
- 3) Dividir la mezcla en 5 hotcakes y consumir 1.
- 4) Decorar con coco rallado.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida de pavo y servir.

## Sábado

### Snack 1



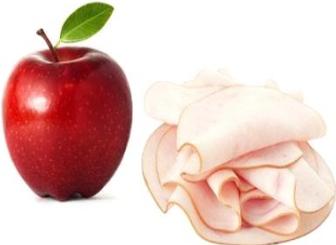
#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

Sábado	Espaguetis con berenjena y pollo		
<b>Comida</b>	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Berenjenas	1 1 pieza de Tomate
	1 1 taza de Zanahoria rayada	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	1 80 gramos de Espaguete integral	1 140 gramos de pechuga de pollo	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. 2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. 3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. 4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. 5. Acompañar con Guacamole.		

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo	
<b>Snack 2</b>	<b>Ingredientes</b>	
	1 1 1/2 piezas de manzana	1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Consumir frescos.	

Sábado	Bowl de Verduras asadas con pollo		
<b>Cena</b>	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de Pimientos	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 taza de Cebolla
	1 1/2 taza de Brocoli	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Tortilla
	1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto. 2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo. 3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con tortilla.		

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
  - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

- Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Verduras con cacahuete

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 4 piezas de Papa Cabray
- 66 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

## Tostada de picadillo con verduras