

Lunes	Molletes con huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Pan integral</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>20 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras como huevo revuelto.</li><li>Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li><li>Por último, poner encima el aguacate.</li><li>Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li></ol>

Lunes	Almond milk mocha frappuccino
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li></ol>

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>120 gramos de Filete de res</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 taza de Uva verde</li><li>1 cucharada sopera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li><li>En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li><li>Preparar arroz cocido con zanahoria.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera 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

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

## Tacos de pollo y ensalada fresca

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Rice cake con fresa y cacahuete

## Martes

## Claras de huevo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

## Miércoles

## Sándwich de huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
- Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Miércoles

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

### Miércoles

### Pechuga de pollo con arroz y verduras

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

### Miércoles

### Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- Servir acompañado de uvas.

### Miércoles

### Avena con plátano y canela

#### Cena



#### 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

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

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1 cucharada sopera de Machacado de res</li><li>1/2 de taza de Melón picado</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>Añadir el machacado y "dorar".</li><li>Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

Jueves	Pudin de chía con fresas
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>40 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>2 cucharadas cafetera de Semilla de chía</li><li>1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li>Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>

Jueves	Espagueti a la boloñesa
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</li><li>1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Pepino</li><li>120 gramos de Carne molida de res</li><li>1 taza de Espagueti</li><li>1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.</li><li>Agregar crema.</li><li>Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.</li></ol>

## Jueves

## Quesadilla Mozzarella

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

## Jueves

## Claras de huevo con espárragos

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pancakes de avena frutos rojos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Viernes

### Comida



## Filete de pescado con verduras, papa y pasta

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 160 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

## Viernes

### Snack 2



## Barrita de cereal y almendras

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Viernes

## Ensalada de coditos con pepino

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de pepino en cuadritos
- | 1 de taza de pasta de coditos integral
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- | 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

## Sábado

## Cruji-Sándwich

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 1/2 taza de Lechuga
- | 8 pieza de Galleta salada
- | 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Galletas marías con yogurt

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 3 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

## Sábado

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

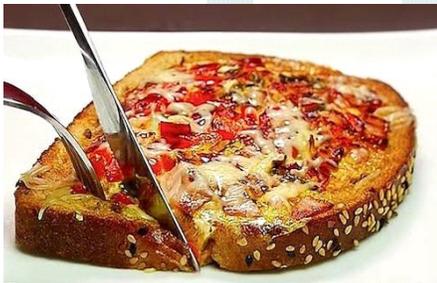
#### Procedimiento

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

## Sábado

## Omellete en Pan

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 Piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

## Sábado

## Sopa de lentejas con queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 15 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

#### Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 708 344"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 361 876 411">1 1/2 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="959 373 1230 401">1 1/2 taza de melón picado</td><td data-bbox="1284 350 1471 422">1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 899 529">1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</td><td data-bbox="959 470 1243 520">1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 564 727 585"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1029 615">1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li><li data-bbox="597 615 1398 642">2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li><li data-bbox="597 642 1089 669">3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li><li data-bbox="597 669 834 697">4. Postre: melón picado.</li></ol>	1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1/2 taza de melón picado	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1/2 taza de melón picado	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa					
1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada						

Domingo	Mug Cake Frutos Rojos						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 888 708 909"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 926 915 953">1 27 gramos de Blueberries</td><td data-bbox="1029 913 1284 963">1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="1338 913 1520 963">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 995 971 1045">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 967 1127">1. Muele la avena para formar harina.</li><li data-bbox="597 1127 1503 1178">2. 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 data-bbox="597 1178 1390 1205">3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li data-bbox="597 1205 1024 1232">4. Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol>	1 27 gramos de Blueberries	1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 27 gramos de Blueberries	1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas	1 2 piezas de Clara de huevo					
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 708 1474"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 987 1528">1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida</td><td data-bbox="1029 1478 1263 1528">1 10 piezas de Papa de cambay</td><td data-bbox="1305 1478 1474 1528">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 959 1612">1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</td><td data-bbox="1029 1570 1182 1598">1 1 taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 922 1694">1) Precalentar el horno a 200 °C.</li><li data-bbox="597 1694 1130 1722">2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.</li><li data-bbox="597 1722 1455 1772">4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.</li></ol>	1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambay	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva	
1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambay	1 1/4 de taza de Arroz cocido					
1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva						

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 7 piezas de Fresas Medianas
- | 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Cubitos de Fruta

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1 taza de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Chilaquiles light