

Lunes	Migas con huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.</li><li>Acompañar con aguacate y jitomate.</li></ol>

Lunes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de miel</li><li>1 rebanada de Pan integral</li><li>2 cucharadas soperas de Queso ricotta</li><li>1 1/2 piezas de fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.</li><li>Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>3 cucharada sopera de Aderezo light</li><li>2 taza de Verduras al gusto</li><li>150 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

Lunes	Elote preparado
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>1 1/2 pieza de Elote entero</li><li>30 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Lunes	Quesadillas con aguacate
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>90 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

Martes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1/2 de taza de Acelga cruda</li><li>2 piezas de Naranja</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.</li><li>Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.</li><li>Acompañar con tortilla de maíz y naranja.</li></ol>

## Martes

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Alambres de pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

#### Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

## Martes

## Mug-Cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 18 gramos de Avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Martes	Tostadas de res
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 53 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.</li><li>2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.</li></ol>

Miércoles	Molletes con huevo
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Pan integral</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Clara de huevo</li><li>1 20 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar las claras como huevo revuelto.</li><li>2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li><li>3. Por último, poner encima el aguacate.</li><li>4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li></ol>

Miércoles	Tiramisú overnight oats
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li>1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</li><li>1 1/4 de taza de Café negro</li><li>1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).</li><li>2. Dejar reposar en refrigeración.</li><li>3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de pollo	
Comida		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</li></ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.</li></ol>	

Miércoles	Postre de melón	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Melón</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 36 gramos de Queso cottage</li><li>1 11 piezas de Cacahuete</li></ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el melón.</li><li>2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>	

Miércoles	Tacos de panela con verduras	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 60 gramos de Queso panela</li><li>1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul>	
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.</li><li>2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</li></ol>	

Jueves	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>1 11/2 taza de Acelgas</li><li>3 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.</li><li>2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li><li>3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

Jueves	Melón y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Melón</li><li>1 10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 160 gramos de Filete de pescado</li><li>1 1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 1/2 de pieza de Kiwi</li><li>1 1 cucharada sopera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### 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.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 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.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 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.

## Pan con crema de almendras y cacao

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

## Pollo con Tomates

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Ensalada de atún

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 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

#### Procedimiento

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.

## Sincronizadas

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

## Dos quesos con mango

Sábado	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>90 gramos de Milanesa de res</li><li>1/2 de taza de Uva verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li>Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> Postre: Uvas.

Sábado	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>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).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Domingo	Papas en salsa										
<p><b>Desayuno</b></p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/3 de pieza de aguacate</td> <td>  1/2 pieza de Papa</td> <td>  1/2 pieza de tomate bola</td> </tr> <tr> <td>  1 taza de espinacas</td> <td>  1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>  1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</td> </tr> <tr> <td>  40 gramos de queso panela rallado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li> <li>2. Condimentar al gusto.</li> <li>3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li> <li>4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li> <li>5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.</li> </ol>		1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de Papa	1/2 pieza de tomate bola	1 taza de espinacas	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)	40 gramos de queso panela rallado		
1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de Papa	1/2 pieza de tomate bola									
1 taza de espinacas	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)									
40 gramos de queso panela rallado											

Domingo	Fresas con queso cottage				
<p><b>Snack 1</b></p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/4 taza de Queso cottage light</td> <td>  1 taza de Fresas picadas</td> <td>  6 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.</li> </ol>		1/4 taza de Queso cottage light	1 taza de Fresas picadas	6 pieza de Almendras
1/4 taza de Queso cottage light	1 taza de Fresas picadas	6 pieza de Almendras			

Domingo	Milanesa de res con espagueti							
<p><b>Comida</b></p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/4 de taza de Mezcla de verduras</td> <td>  2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td> <td>  1 taza de Espagueti integral cocido</td> </tr> <tr> <td>  105 gramos de Milanesa de res</td> <td>  1/4 de pieza de Chile poblano</td> <td>  2 cucharadas sopera de Leche Lala Light</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Preparar la milanesa a la plancha.</li> <li>2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li> <li>3) Acompañar con verduras.</li> </ol>		1/4 de taza de Mezcla de verduras	2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 taza de Espagueti integral cocido	105 gramos de Milanesa de res	1/4 de pieza de Chile poblano	2 cucharadas sopera de Leche Lala Light
1/4 de taza de Mezcla de verduras	2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 taza de Espagueti integral cocido						
105 gramos de Milanesa de res	1/4 de pieza de Chile poblano	2 cucharadas sopera de Leche Lala Light						

## Domingo

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

## Domingo

### Cena



## Omelet a la mexicana

### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

### Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.