

| Lunes                                                                             | Ricecake ensalada de huevo duro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de Galletas de arroz</li> <li>1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>1 pieza de Huevo entero fresco</li> <li>1/2 de pieza de Papa cocida</li> <li>18 gramos de Requesón promedio</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.</li> <li>2) Colocar sobre las galletas de arroz.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Pay de limón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</li> <li>4 pieza de Galletas María</li> <li>4 1/2 cucharada sopera de Requesón</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.</li> <li>2. Stevia y un chorrito de vainilla.</li> <li>3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.</li> <li>4. Congelar mínimo por 30 minutos.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Filete de pescado con verduras, papa y pasta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de pasta integral cocida</li> <li>1/2 pieza de papa mediana</li> <li>1 taza de mezcla de verduras</li> <li>1 cucharada sopera de salsa alfredo</li> <li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li> <li>1 pieza de manzana</li> <li>160 gramos de filete de pescado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li> <li>2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li> <li>3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li> <li>4. Postre: manzana.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el quesón, guacamole y sal.

## Tostada con dip de quesón

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 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.

## Tostadas de ceviche de pescado

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Galletas y almendras

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

## Miércoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

## Miércoles

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

## Miércoles

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso y crema.
3. Hornear por 15 minutos.

| Jueves                                                                            | 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 1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 piezas de Tortillas delgadas</li> <li>2 piezas de Claras de huevo</li> <li>15 gramos de Queso Oaxaca light</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 vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna vez listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.</li> </ol> |  |

| Jueves                                                                             | Huevo duro con jitomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Guayaba</li> <li>1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li> <li>1/2 de pieza de Huevo cocido</li> <li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hervir el huevo por 10 minutos.</li> <li>2) Hacer una salsa con el tomate.</li> <li>3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.</li> <li>4) Partir por la mitad el huevo cocido.</li> <li>5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.</li> </ol> |  |

| Jueves                                                                              | Chop suey                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salsa de soya al gusto</li> <li>diente de ajo picado al gusto</li> <li>1/3 de taza de germen de soya</li> <li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li> <li>1 taza de garbanzo cocido</li> <li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li> <li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li> <li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li> <li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li> </ol> |  |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

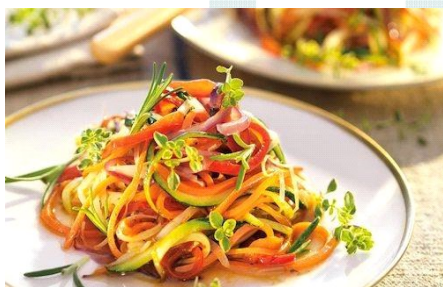
- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

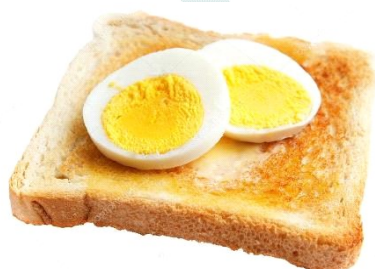
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Zanahoria
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de huevo duro
- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

## Tostadas con nopalitas

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 60 gramos de tofu

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

## Tallarines con vegetales

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queson
- 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Galletas habaneras con queson

## Viernes

### Cena



## Chilaquiles light

### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### 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.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Sábado

### Desayuno



## Rajas con crema light

### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de tortilla
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 30 gramos de queso panela

### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

## Sábado

### Snack 1



## Zanahoria con limón y chile

### Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

| Sábado                                                                            | Macarrones en salsa de tomate con atun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                     |                      |                                      |                                  |                  |                               |                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                     |                      |                                      |                                  |                  |                               |                            |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento fresco</td> <td>1 1 pieza de Tomate</td> <td>1 1 pieza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada sopera de Crema entera</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 hojas Laurel</td> </tr> <tr> <td>1 50 gramos de Macarron crudo</td> <td>1 75 gramos de Atun fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.</li> <li>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 vez listo ponerlo a licuar.</li> <li>3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.</li> <li>4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.</li> </ol> | 1 1 pieza de Pimiento fresco | 1 1 pieza de Tomate | 1 1 pieza de Cebolla | 1 2 cucharada sopera de Crema entera | 1 2 cucharada cafetera de Aceite | 1 2 hojas Laurel | 1 50 gramos de Macarron crudo | 1 75 gramos de Atun fresco |  |
| 1 1 pieza de Pimiento fresco                                                      | 1 1 pieza de Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 1 pieza de Cebolla         |                     |                      |                                      |                                  |                  |                               |                            |  |
| 1 2 cucharada sopera de Crema entera                                              | 1 2 cucharada cafetera de Aceite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 2 hojas Laurel             |                     |                      |                                      |                                  |                  |                               |                            |  |
| 1 50 gramos de Macarron crudo                                                     | 1 75 gramos de Atun fresco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              |                     |                      |                                      |                                  |                  |                               |                            |  |

| Sábado                                                                             | Pan Tostado con queso crema y jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |                                   |                            |                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------|--|--|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                   |                            |                        |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</td> <td>1 1 pieza de Pan Tostado Integral</td> <td>1 1 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 2 rebanada de Tomate</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li> </ol> | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa | 1 1 pieza de Pan Tostado Integral | 1 1 pieza de Jamón de pavo | 1 2 rebanada de Tomate |  |  |
| 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa                                | 1 1 pieza de Pan Tostado Integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 1 pieza de Jamón de pavo                          |                                   |                            |                        |  |  |
| 1 2 rebanada de Tomate                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                   |                            |                        |  |  |

| Sábado                                                                              | Picadillo veggie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                         |                               |                                                         |                            |                                           |                                   |                                    |                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                               |                                                         |                            |                                           |                                   |                                    |                               |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Zanahoria picada</td> <td>1 1/2 taza de Pimiento morrón</td> <td>1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Espinaca cruda</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 1 cucharada sopera de guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td> <td>1 5 piezas de Papa de cambray</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li> <li>2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li> <li>3. Servir con guacamole.</li> </ol> | 1 1/4 de taza de Zanahoria picada                       | 1 1/2 taza de Pimiento morrón | 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) | 1 1 taza de Espinaca cruda | 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 1 cucharada sopera de guacamole | 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado | 1 5 piezas de Papa de cambray |  |
| 1 1/4 de taza de Zanahoria picada                                                   | 1 1/2 taza de Pimiento morrón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) |                               |                                                         |                            |                                           |                                   |                                    |                               |  |
| 1 1 taza de Espinaca cruda                                                          | 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 1 cucharada sopera de guacamole                       |                               |                                                         |                            |                                           |                                   |                                    |                               |  |
| 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado                                                  | 1 5 piezas de Papa de cambray                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                               |                                                         |                            |                                           |                                   |                                    |                               |  |

| Domingo                                                                           | Ensalada de atún                                                                                        |                                     |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                         |                                     |                           |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                                     |                                     |                           |
|                                                                                   | 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 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa                                                                 |                                     |                           |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b>                                                                                    |                                     |                           |
|                                                                                   | 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.                                           |                                     |                           |

| Domingo                                                                            | Totopos con frijoles                           |                                                       |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                |                                                       |                                 |
|  | <b>Ingredientes</b>                            |                                                       |                                 |
|                                                                                    | 1 Salsa casera al gusto                        | 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas | 1 30 gramos de Frijoles molidos |
|                                                                                    |                                                |                                                       |                                 |
|                                                                                    | <b>Procedimiento</b>                           |                                                       |                                 |
|                                                                                    | 1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles. |                                                       |                                 |

| Domingo                                                                             | Cazuela de pollo con edamames                                                                                                                                    |                                        |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                  |                                        |                                        |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                              |                                        |                                        |
|                                                                                     | 1 1/2 taza de Zanahoria                                                                                                                                          | 1 1 taza de Edamames                   | 1 2 taza de Coliflor                   |
|                                                                                     | 2 cucharada de servir de Arroz                                                                                                                                   | 2 cucharada cafetera de Aceite         | 2 cucharada cafetera de Aceite de soya |
|                                                                                     | 4 cucharada cafetera de Ajonjolí                                                                                                                                 | 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel |                                        |
|                                                                                     | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                             |                                        |                                        |
|                                                                                     | 1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.                                                            |                                        |                                        |
|                                                                                     | 2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto. |                                        |                                        |
|                                                                                     | 3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.                                                                                                      |                                        |                                        |
|                                                                                     | 4. Acompañar con arroz.                                                                                                                                          |                                        |                                        |

**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

**Procedimiento**

1. Mezclar todos los ingredientes.

**Verduras con cacahuete**

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 125 gramos de Yogurt griego

**Procedimiento**

1. Mezclar todos los ingredientes.

**Mezcla de frutas con yogurt y almendras**