

| Lunes                                                                             | Sándwich de huevo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li>Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol> |

| Lunes                                                                              | Manzana con zanahoria y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de manzana roja</li><li>8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>10 piezas de almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol> |

| Lunes                                                                               | Carne de cerdo en salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>3 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>140 gramos de Carne de cerdo</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.</li><li>Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 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.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Espárragos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 piezas de Pan tostado

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitrionar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

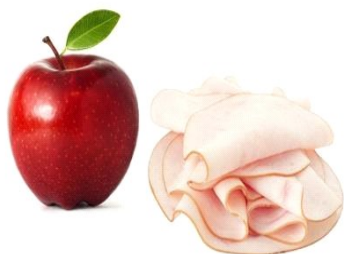
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 taza de Arroz
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

## Miércoles

### 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.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

| Miércoles                                                                                       | Caldo de verduras con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Comida</p>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li> <li>1 pieza de Tortilla de maíz</li> <li>1/2 de pieza de Papa cocida</li> <li>77.5 gramos de Aguacate madiano</li> <li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li> <li>3/4 de taza de Melón picado</li> <li>1/2 pieza de Chayote</li> <li>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li> <li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li> <li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li> </ol> <p>Postre: melón picado con coco rallado.</p> |

| Miércoles                                                                                         | Helado de fruta natural                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Snack 2</p>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li> <li>12 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                                       | Ensalada de aguacate con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cena</p>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Pepino sin semilla</li> <li>2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li> <li>1 pieza de Tomate</li> <li>3 cucharada cafetera de Guacamole</li> <li>2 piezas de Pan Tostado</li> <li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li> <li>3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.</li> </ol> |

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

| Jueves                                                                             | Verduras con cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Limón al gusto</li> <li>1 1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 3/4 de taza de Jícama</li> <li>1 1 taza de Pepino</li> <li>1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Tostadas de ceviche de pescado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li> <li>1 3/4 taza de Jugo de limón</li> <li>1 1 pieza de Aguacate hass</li> <li>1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</li> <li>1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li> <li>1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li> <li>2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li> </ol> |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Jícama, zanahoria y almendras

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 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.

## Omelet a la mexicana

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite, agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

## Ensalada caliente de arroz

## 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
- 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.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

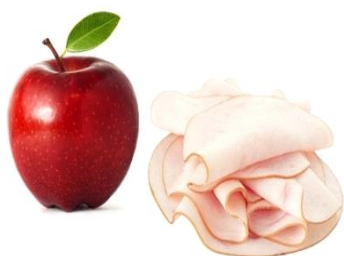
- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

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

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
  3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
  4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
  5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

**Sábado**

**Comida**



**Bowl Arroz con pollo y espinaca**

**Ingredientes**

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

**Procedimiento**

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

**Sábado**

**Snack 2**



**Quesadillas veganas**

**Ingredientes**

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

**Procedimiento**

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

**Sábado**

**Cena**



**Tacos mexicanos**

**Ingredientes**

- 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.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

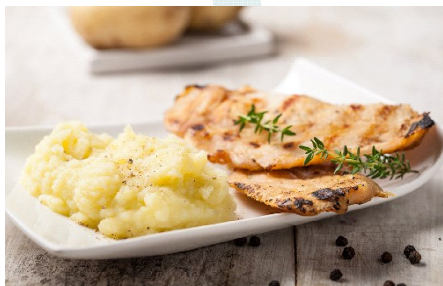
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

**Domingo**

**Snack 2**

**Pan tostado con mantequilla de cacahuete**



**Ingredientes**

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

**Procedimiento**

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

**Domingo**

**Cena**

**Huevo a la mexicana**



**Ingredientes**

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

**Procedimiento**

- Preparar el huevo con pico de gallo.
- Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.