

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li><li>4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li><li>60 gramos de queso panela o queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li>Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li>Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>Acompañar con guacamole.</li></ol>

Lunes	Tacos de carne
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 taza de Col cruda picada</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>105 gramos de Milanesa de res</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 cucharada sopera de Crema ligera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

Lunes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 cucharada cafetera de Queso crema</li><li>4 piezas de Galletas habaneras integrales</li><li>20 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.</li><li>Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.</li></ol>

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche Deslactosada light</li><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li><li>Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li><li>Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li></ol>

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

## Martes

## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 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

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Martes

## Tostadas de picadillo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 90 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

## Martes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Huevo a la mexicana

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Huevo revuelto y licuado de fruta

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

## Miércoles

## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 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

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Rajas con atún, panela y crema
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 pieza de manzana</li><li>3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>20 gramos de queso panela</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>Servir en tostadas.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

Miércoles	Jitomate relleno de atún
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>perejil finamente picado al gusto</li><li>1/2 pieza de lata de atún drenado</li><li>1/2 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 pieza de jitomate guaje</li><li>2 piezas de naranja</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.</li><li>Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.</li><li>Postre: naranja.</li></ol>

Miércoles	Ensalada cítrica con pollo
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el pollo a la plancha.</li><li>Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).</li><li>Acompañar con tostada horneada.</li></ol>

Jueves	Entomatadas de queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li><li>1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li><li>1 60 gramos de queso panela o queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li>2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li>3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li>4. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>2. Acompañar con guacamole.</li></ol>

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 taza de Lechuga picada</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li><li>1 20 gramos de Queso panela</li><li>1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>3. Postre: manzana.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Tostadas de atún

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

## Revueltos de huevo y tomate

Viernes	Tuna rice cake
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>33 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li></ol>

Viernes	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 pieza de manzana</li><li>3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>20 gramos de queso panela</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>Servir en tostadas.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

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

## Viernes

### Cena



## Taquitos de huevo a la mexicana

#### Ingredientes

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

#### 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.

## Sábado

### Desayuno



## Avena con plátano y canela

#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 3 piezas de Nuez
- 1 1/2 pieza de Plátano

#### Procedimiento

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

## Sábado

### Snack 1



## Rollitos de lechuga con Jamon

#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 rebanadas de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Galletas habaneras
- 1 2 hojas de Lechuga romana

#### Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li> <li>  1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li> <li>  1 cucharada de servir de frijoles</li> <li>  1 cucharada cafetera de aceite de canola</li> <li>  1 taza de melón picado</li> <li>  1 pieza de tortilla de maíz</li> <li>  120 gramos de milanesa de pollo</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li> <li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li> <li>3. Postre: melón picado.</li> </ol>		

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 2			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>  1 1/2 pieza de Jamon de pavo</li> <li>  2 hojas de Lechuga romana</li> <li>  3 rebanadas de Tomate</li> <li>  3 piezas de Galletas habaneras</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.</li> <li>2. Acompañar con galletas habaneras.</li> </ol>		

Sábado	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Cena			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li> <li>  1/4 de taza de Fresa rebanada</li> <li>  3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li> <li>  1 pieza de Huevo entero fresco</li> <li>  1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1/4 de taza de Mezcla de verduras</li> <li>  1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li> <li>2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.</li> </ol>		

Domingo	Avena pay de manzana							
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 906 411">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="987 386 1190 411">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1300 373 1515 422">1 1 taza de Manzana verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 878 506">1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez</td><td data-bbox="987 457 1219 506">1 75 gramos de Queso cottage light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1295 588">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li data-bbox="597 588 1479 636">2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadrillos y dejamos que termine su cocción.</li><li data-bbox="597 636 1255 661">3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>		1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde	1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde						
1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light							

Domingo	Pudin de chía con fresas							
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 708 938"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 906 987">1 40 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="998 938 1170 987">1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="1268 938 1503 987">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 914 1066">1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1235 1148">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li data-bbox="597 1148 1268 1173">2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li data-bbox="597 1173 943 1199">3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>		1 40 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía		
1 40 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/4 de taza de Fresa rebanada						
1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía								

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate										
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 708 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1446 878 1472">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="976 1436 1154 1484">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1260 1436 1487 1484">1 1 taza de mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 857 1556">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="976 1520 1219 1568">1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</td><td data-bbox="1260 1520 1523 1568">1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 927 1648">1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1680 727 1705"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1515 1753">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li data-bbox="597 1753 967 1778">2. Acompañar con galletas integrales.</li><li data-bbox="597 1778 813 1803">3. Postre: 1 manzana.</li></ol>		1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)		
1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras									
1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa									
1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)											

**Domingo**

**Tuna rice cake**

Snack 2



**Ingredientes**

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 33 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

**Domingo**

**Cereal con leche**

Cena



**Ingredientes**

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

**Procedimiento**

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.