

Lunes	Huevo con papas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1/2 pieza de Papa cocida</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la papa en cubitos.</li><li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>4. Acompañamos con frijoles .</li></ol>

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

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li><li>1 pieza de Papa</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol>

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 18 gramos de Palomitas fat free</li><li>1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio</li><li>1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li>2. Servir con palomitas.</li></ol>

Lunes	Chilaquiles
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1 pieza de clara de huevo</li><li>1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Romper las tostadas en trozos.</li><li>2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Martes	Waffles light
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 2 pieza de Clara de huevo</li><li>1 16 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li><li>2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li><li>3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li><li>4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

## Martes

## Mangonadas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

## Martes

## Milanesa de pollo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Martes

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Martes

## Huevo revuelto y licuado de fruta

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Quesadillas con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Preparar las claras al gusto.
- Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

## Miércoles

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 1



#### Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
- Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Picadillo fácil
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>170 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li>Acompañar con tortillas.</li></ol>

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

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

## Jueves

### Desayuno



## Sándwich de pollo y calabaza

#### Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Jueves

### Snack 1



## Pay de limón

#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

## Jueves

### Comida



## Enchiladas suizas

#### Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 3 piezas de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

## Jueves

### Snack 2

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Jueves

### Cena

## Sándwich de jamón y queso crema



#### Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

#### Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

## Viernes

### Desayuno

## Cereal con fresas y huevo revuelto



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

## Viernes

## Galletas, manzana y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Viernes

## Pollo con calabaza y esquite

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 piezas de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

## Viernes

## Helado de fruta natural

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Sábado	Carne de res con elote y verduras
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 1 pieza de elote amarillo</li><li>1 1 taza de fresa picada</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 150 gramos de medallón de filete de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>2. Acompañar con elote, papa y verduras.</li><li>3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>4. Bañar con la crema ligera.</li><li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Sábado	Edamames con ajonjolí
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 tazas de edamames</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.</li><li>2. Escurrir.</li><li>3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.</li></ol>

Sábado	Pastel azteca
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 90 gramos de Pollo desmenuzado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.</li><li>2. Colocar por encima el queso.</li><li>3. Hornear por 15 minutos.</li><li>4. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Domingo	Claras de huevo con salchicha						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 922 436">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="967 388 1284 436">1 1 pieza de Salchicha de pavo</td><td data-bbox="1338 388 1468 436">1 2 pieza de Durazno</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 862 516">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="967 468 1284 516">1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1409 598">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li data-bbox="597 602 857 623">2. Acompañar con tortillas.</li><li data-bbox="597 627 800 648">3. Postre: Durazno.</li></ol>	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 2 pieza de Durazno	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)	
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 2 pieza de Durazno					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)						

Domingo	Plátano con yogurt griego			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 980 813 1029">1 1/4 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="878 980 1143 1029">1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="1240 980 1521 1029">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1064 727 1085"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1089 816 1110">1. Rebanar el plátano.</li><li data-bbox="597 1115 889 1136">2. Servir con el yogurt griego.</li><li data-bbox="597 1140 967 1161">3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Espagueti a la boloñesa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1455 943 1503">1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</td><td data-bbox="1019 1455 1263 1503">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1338 1455 1468 1503">1 1 taza de Espagueti</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 964 1583">1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="1019 1535 1214 1583">1 1 taza de Pepino</td><td data-bbox="1338 1535 1468 1583">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 846 1671">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1019 1623 1263 1671">1 120 gramos de Carne molida de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1703 727 1724"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1728 1425 1749">1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.</li><li data-bbox="597 1753 776 1774">2. Agregar crema.</li><li data-bbox="597 1778 1138 1799">3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.</li></ol>	1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Carne molida de res	
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Espagueti								
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate								
1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Carne molida de res									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

## Salty rice cake

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras
- | 2/3 taza de Tallarín
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

## Noodle soup