

Lunes	Huevo montado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.</li><li>Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.</li><li>Acompañar con salsa casera.</li></ol>

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de manzana roja</li><li>6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>8 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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	Picadillo fácil
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>170 gramos de Papa cocida</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</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>

## Lunes

## Melón y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

## Lunes

## Taco arabe con pollo y aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
- Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

## Martes

## Claras de huevo en salsa de tomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada sopera de Requesón
- 2 pieza de Papa Cambray
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
- En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
- Poner a hervir las papas cambray.
- Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

## Martes

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Salpicón de res

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 99 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

## Martes

## Pasta con champiñón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

## Martes

## McMuffin Fit

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.

## Miércoles

## Bowl de Garbanzo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1/2 taza de Garbanzo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

## Miércoles

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

### Miércoles

### Rib eye con puré de papa y zanahoria

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

### Miércoles

### Melón y almendras

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

### Miércoles

### Ricecake ensalada de huevo duro

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de verduras</li><li>1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite</li><li>1 1 pieza de huevo</li><li>1 1 pieza de guayaba</li><li>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.</li><li>2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.</li><li>3. Postre: Guayaba.</li></ol>

Jueves	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Jicama picada</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria picada</li><li>1 1 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 1 pieza de Limón</li><li>1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.</li><li>2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li></ol>

Jueves	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 90 gramos de Bistec</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la carne y montar taquitos.</li><li>2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

## Snack de pepino con salmón

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 3 tazas de Espinaca cruda picada
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
  2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
  3. Remojar el pan en la mezcla.
  4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

## Toast de espinaca

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

## Enfrijoladas

Viernes	Pan con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Pan integral 40kcal</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

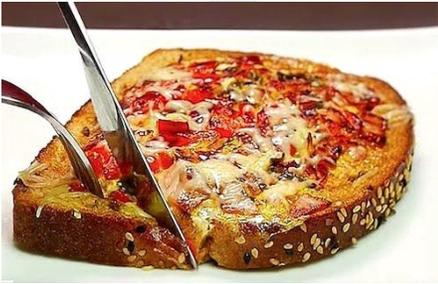
Viernes	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de pimiento fresco</li><li>1 1/4 de taza de arándano seco</li><li>1 1/4 de taza de piña picada</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li><li>1 2 tazas de espinaca cruda</li><li>1 2 piezas de limón</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>

Viernes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 cucharada cafetera de Queso crema</li><li>1 4 piezas de Galletas habaneras integrales</li><li>1 10 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.</li><li>2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.</li></ol>



Viernes	Pollo oriental	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras
1 5 piezas de Almendras picadas	1 120 gramos de Pechuga de pollo	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. 2. Acompañar con arroz.		

Sábado	Huevo revuelto y licuado de fruta	
<b>Desayuno</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
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
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Sábado	Omellete en Pan	
<b>Snack 1</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 piezas de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite
1 2 Piezas de Claras de huevo		
<b>Procedimiento</b>		
1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. 2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. 3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. 4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

## Sábado

### Comida



## Rollitos de Lechuga

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

## Sábado

### Snack 2



## Almond milk mocha frappuccino

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Sábado

### Cena



## Yogurt con fresa, plátano y nuez

#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo	Sándwich de jamón y queso crema						
<p data-bbox="272 275 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 373 708 396"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 976 449">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto</td><td data-bbox="1032 401 1252 449">1 2 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1292 401 1468 449">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 480 976 529">1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa</td></tr></table> <p data-bbox="592 562 727 585"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 585 1008 611">1. Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li data-bbox="592 611 1062 636">2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.</li></ol>	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		
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							

Domingo	Galletas, manzana y almendras			
<p data-bbox="285 825 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 978 708 1001"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 781 1054">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="911 1005 1179 1054">1 1 1/2 piezas de Galletas María</td><td data-bbox="1268 1005 1427 1054">1 10 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="592 1087 727 1110"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1110 1065 1136">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>	1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra		

Domingo	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="289 1375 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1398 708 1421"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 927 1459">1 1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="967 1434 1211 1459">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1268 1423 1468 1472">1 1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1505 902 1554">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="967 1516 1219 1541">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1268 1505 1503 1554">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 870 1625">1 8 pieza de Almendras</td><td colspan="2" data-bbox="967 1589 1154 1638">1 180 gramos de Milanesa de res</td></tr></table> <p data-bbox="592 1671 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1694 1235 1719">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li><li data-bbox="592 1719 959 1745">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li><li data-bbox="592 1745 829 1770">3. Cocinar a la plancha.</li><li data-bbox="592 1770 1192 1795">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li><li data-bbox="592 1795 967 1820">5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>	1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res	
1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal								
1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- | 1/3 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Mango
- | 15 pieza de Totopos Susalia

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Botanita light

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Quesadillas con frijoles