

## Lunes

### Desayuno



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Lunes

### Snack 1



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 12 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Lunes

### Comida



## Pechuga de pollo con arroz y verduras

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Lunes	Ensalada de atún y papa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>136 gramos de Papa cocida</li><li>66 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).</li></ol>

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

## Martes

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Martes

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
- Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Martes

## Salty rice cake

### 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

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

## Martes

## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Miércoles

## Taquitos de huevo con jamón

### Desayuno



#### 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
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 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.

## Miércoles

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 taza de melón picado</li><li>1 1 pieza de tortilla de maíz</li><li>1 120 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>

Miércoles	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>

Miércoles	Claras de huevo con espárragos y jamón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 piezas de Pan tostado</li><li>1 2 pieza de Jamon de pavo</li><li>1 2 piezas de Claras de huevo</li><li>1 3 piezas de Espárragos</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.</li><li>2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.</li><li>3. Acompañar con pan tostado.</li></ol>

Jueves	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>1 11/2 taza de Acelgas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.</li><li>2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li><li>3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

Jueves	Papitas cambray con queso panela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li><li>5 piezas de Papa cambray</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li><li>2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</li></ol>

Jueves	Papa Rellena
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Champiñones</li><li>1 1 taza de Cebolla</li><li>1 11/2 pieza de Papa</li><li>20 gramos de Queso panela</li><li>3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.</li><li>2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.</li><li>3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.</li><li>4. Rallar el queso y espolvorearlo.</li></ol>

## Jueves

## Durazno y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Jueves

## Tostadas de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

## Viernes

## Ensalada de verdura con claras de huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 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	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</li><li>1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza</li><li>2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li><li>2. Untar sobre el pan tostado.</li></ol>

Viernes	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 sazónador de pollo al gusto</li><li>1 1/2 taza de caldo de pollo</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>1 1/4 de taza de cebolla</li><li>3/4 de taza de papa</li><li>1 cucharada sopera de crema light</li><li>100 gramos de milanesa de pollo</li><li>1/2 taza de leche light o vegetal</li><li>1 taza de zanahoria</li><li>1 taza de pimienta morrón y cebolla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.</li><li>2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.</li><li>3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.</li><li>4. Servir con crema ligera.</li><li>5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.</li><li>6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.</li><li>7. Sazonar con pimienta.</li><li>8. Acompañar con tortilla.</li></ol>

Viernes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</li><li>1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza</li><li>2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li><li>2. Untar sobre el pan tostado.</li></ol>



## Viernes

## Taquitos de huevo con jamón

### 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

## Huevo montado en papa y espinaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Sábado

## Tuna rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## 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.

## Sábado

## Galletas, manzana y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Sábado

## Taquitos de frijol

### Cena



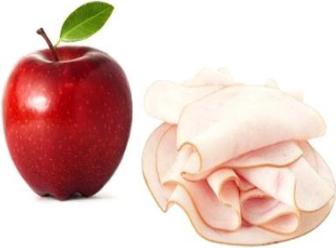
#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/2 de pieza de Toronja

#### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Domingo	Quesadillas con frijoles
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 399"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 396 1507 533" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 396 878 449">  1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li data-bbox="938 396 1187 449">  1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li data-bbox="1260 396 1507 449">  4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li data-bbox="634 480 870 533">  45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <p data-bbox="597 562 727 588"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 585 1292 638" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1292 613">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li data-bbox="597 613 841 638">2. Servir con guacamole.</li></ol>

Domingo	Manzana y jamón de pechuga de pavo
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1016 1414 1043" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1016 857 1043">  1 pieza de manzana</li><li data-bbox="954 1016 1414 1043">  3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <p data-bbox="597 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1096 800 1123" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 800 1123">1. Consumir frescos.</li></ol>

Domingo	Caldo de verduras con pollo
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1446 1523 1663" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1446 862 1499">  1/4 de taza de Arroz cocido</li><li data-bbox="938 1446 1149 1499">  77.5 gramos de Aguacate mediano</li><li data-bbox="1219 1446 1458 1499">  1/2 pieza de Chayote</li><li data-bbox="634 1530 873 1583">  1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li data-bbox="938 1530 1159 1583">  1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li data-bbox="1219 1530 1523 1583">  120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li data-bbox="634 1614 867 1663">  1 pieza de Tortilla de maíz</li></ul> <p data-bbox="597 1692 727 1717"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1715 1182 1793" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1715 1182 1743">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li data-bbox="597 1743 1003 1770">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li data-bbox="597 1770 963 1793">3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Elote preparado

#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Domingo

### Cena



## huevo con salchicha y pan

#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

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