

| Lunes                                                                             | Pan tostado con huevo y tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Tomate</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 pieza de Pan tostado</li> <li>2 pieza de Huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén cocinar el huevo y tomate.</li> <li>En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Pan con queso crema, pera y canela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>canela en polvo al gusto</li> <li>1/2 cucharada sopera de queso crema</li> <li>1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</li> <li>1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</li> <li>20 gramos de pera finamente picada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Untar el queso crema sobre el pan.</li> <li>Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Hot Dog Vegano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 de pieza de Pan de hot dog</li> <li>3 piezas de Salchicha vegetariana</li> <li>1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</li> <li>2 cucharadas sopera de Salsa catsup</li> <li>1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li>3 piezas de Chile jalapeño</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 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.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 36 gramos de Requesón promedio
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Uva

#### 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.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Martes

### Comida



## Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

## Martes

### Snack 2



## Huevo cocido y brócoli

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido
- 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Martes

### Cena



## Entomatadas de queso

### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

### Desayuno



## Miguitas con huevo en salsa

### Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

## Miércoles

### Snack 1



## Huevo duro con jitomate

### Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Miércoles

### Comida



## Pollo en salsa con arroz y verduras

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

## Miércoles

### Snack 2



## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado

### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Miércoles

### Cena



## Tostadas de atún

### Ingredientes

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

### 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.

| Jueves                                                                            | Huevo con papas a la mexicana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 taza de Pico de gallo</li> <li>1/2 pieza de Papa</li> <li>1 pieza de Huevo</li> <li>1 taza de Fruta picada</li> <li>2 pieza de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.</li> <li>Acompañar con aguacate.</li> <li>Servir fruta como postre.</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Quesadilla Mozzarella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <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> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Calentar las tortillas y añadir el queso.</li> <li>Acompañar con guacamole.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Milanesa de res con espagueti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li> <li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li> <li>161 gramos de Espagueti integral cocido</li> <li>105 gramos de Milanesa de res</li> <li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li> <li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li> <li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar la milanesa a la plancha.</li> <li>Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li> <li>Acompañar con verduras.</li> </ol> |

## Jueves

### Snack 2



## Galletas, manzana y almendras

#### Ingredientes

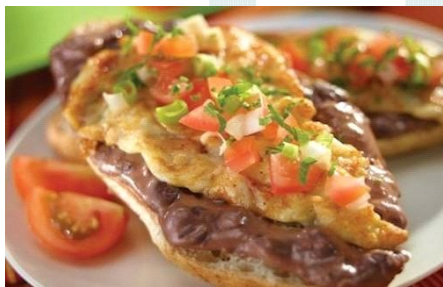
- 1 1/2 piezas de Manzana
- 2 1/2 piezas de Galletas María
- 11 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Jueves

### Cena



## Molletes con huevo

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 piezas de Clara de huevo
- 20 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

## Viernes

### Desayuno



## Jamón guisado en salsa

#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

#### Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Pan Tostado con queso crema y jamón

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Moler el jitomate previamente cocido con agua.
- Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
- Acompañar con tortillas.

## Picadillo fácil

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Rollitos de lechuga con Jamon

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 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.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

#### Procedimiento

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

| Sábado                                                                            | Milanesa de pollo con arroz                                                                                          |                                                                                                              |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                               |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                                                  |                                                                                                              |                                                                               |
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>3 cucharada sopera de Aderezo light</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 taza de Arroz</li> <li>150 gramos de Milanesa de pollo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 taza de Verduras al gusto</li> </ul> |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b><br>1. Cocinar la milanesa a la plancha.<br>2. Acompañar con arroz y verduras.                   |                                                                                                              |                                                                               |

| Sábado                                                                             | Elote preparado                                                                        |                                                                               |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                            |                                                                                        |                                                                               |                                                                                     |
|  | <b>Ingredientes</b>                                                                    |                                                                               |                                                                                     |
|                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada cafetera de Crema ligera</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Elote entero</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>40 gramos de Queso panela rallado</li> </ul> |
|                                                                                    | <b>Procedimiento</b><br>1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.  |                                                                               |                                                                                     |

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

| Domingo                                                                           | Huevo con jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1 1/2 pieza de Jitomate</li> <li>1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo</li> <li>2 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 1/2 de pieza de Pan integral</li> <li>1/4 de taza de Fruta picada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li> <li>Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li> <li>Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li> </ol> |

| Domingo                                                                            | Totopos con frijoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa casera al gusto</li> <li>1/2 pieza de Jitomate</li> <li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li> <li>30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.</li> </ol> |

| Domingo                                                                             | Tacos de carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <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> <p><b>Procedimiento</b></p> <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> |

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.