

## Lunes

### Desayuno



## Licuada Mocha Frappuccino

#### Ingredientes

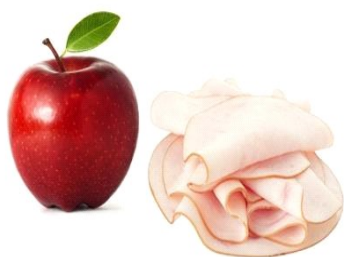
- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 taza de Leche light o vegetal

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

## Lunes

### Snack 1



## Manzana y jamón de pechuga de pavo

#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Lunes

### Comida



## Enchiladas suizas

#### Ingredientes

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

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas
- Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Miércoles

### Comida



## Pescado a la plancha con puré

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

## Miércoles

### Snack 2



## Jícama, zanahoria y almendras

### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Miércoles

### Cena



## Quesadilla de queso panela con elote

### Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

| Jueves                                                                            | Salchichas de pavo en salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>3/4 taza de Salsa casera</li> <li>2 pieza de Salchichas de pavo</li> <li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.</li> <li>2. Dejar que se calienten.</li> <li>3. Acompañar con aguacate y tortillas.</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Arándanos, almendras y jícama                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li> <li>3/4 de taza de jícama picada</li> <li>8 piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar los ingredientes.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Carne de res con elote y verduras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li> <li>1/2 taza de verduras mixtas</li> <li>1/2 pieza de papa mediana</li> <li>1 pieza de elote amarillo</li> <li>1 taza de fresa picada</li> <li>2 cucharadas soperas de crema ligera</li> <li>150 gramos de medallón de filete de res</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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> |



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- ▮ 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Cebolla rebanada
- ▮ 1 pieza de tortilla
- ▮ 2 pieza de Chile poblano
- ▮ 2 cucharada sopera de Crema ácida
- ▮ 30 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Lentaja cocida
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñón cocido
- 1 2/3 taza de Arroz integral
- 1 2 tazas de Espinaca cruda
- 1 160 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.



| Viernes                                                                                       | Rollitos de jamón rellenos de queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cena</b>  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chile jalapeño al gusto</li> <li>1/2 pieza de tomate huaje</li> <li>1/2 taza de cebolla</li> <li>1 pieza de Manzana</li> <li>1 rebanada de pan integral</li> <li>2 pieza de Jamón de pavo</li> <li>40 gramos de queso panela</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li> <li>Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li> <li>Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li> <li>Acompañar con pan integral.</li> <li>Postre: Una manzana.</li> </ol> |

| Sábado                                                                                             | Sandwich turkey ranch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Germinado de alfalfa</li> <li>1 Hoja de Lechuga romana</li> <li>1 pieza de Jamon de pavo</li> <li>2 rodajas de Tomate</li> <li>2 piezas de pan de barra 45 Kcal</li> <li>2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li> <li>3 rodajas de Cebolla</li> <li>15 gramos de Queso panela</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li> <li>Integrar los vegetales y aderezo.</li> </ol> |

| Sábado                                                                                             | Ensalada de huevo duro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 1</b>  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Lechuga picada</li> <li>3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</li> <li>2 piezas de Clara de huevo cocida</li> <li>4 piezas de Galletas habaneras</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.</li> <li>Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.</li> <li>Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.</li> </ol> |

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Carne de cerdo

#### Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

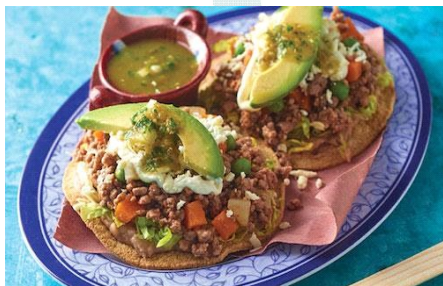
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cabray
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

| Domingo                                                                           | Queso panela guisado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li>2 cucharadas sobera de Guacamole</li> <li>60 gramos de Queso panela</li> <li>1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</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 queso en cuadrillos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li> <li>Dejar hervir.</li> <li>Acompañar con tortilla y guacamole.</li> </ol> |  |  |

| Domingo                                                                            | Cuadrillos de queso y tostaditas de guacamole                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada sobera de Guacamole</li> <li>4 piezas de Galletas Habaneras</li> <li>30 gramos de Queso oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar el queso.</li> <li>Untar las galletas con el guacamole.</li> </ol> |  |  |

| Domingo                                                                             | Filete de res en salsa de tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>120 gramos de Filete de res</li> <li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>1 pieza de Papa cocida</li> <li>1/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>1 taza de Uva verde</li> <li>1 cucharada sobera de Aceite</li> <li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li> <li>En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li> <li>Preparar arroz cocido con zanahoria.</li> </ol> |  |  |



## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Snack botanero

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.

## Taquitos de panela Low-Carb