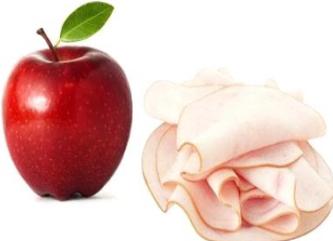


Lunes	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de salchicha de pavo</li><li>1 pieza de manzana</li><li>1 pieza de huevo</li><li>1 rebanada pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li>Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.</li><li>Servir acompañado de pan tostado.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Lunes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>canela en polvo al gusto</li><li>1 cucharada cafetera de almendra fileteada</li><li>1/2 cucharada sopera de queso crema</li><li>20 gramos de pera finamente picada</li><li>1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>sazonador de pollo al gusto</li><li>1/2 taza de leche light</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>1/2 taza de brócoli</li><li>1 taza de uvas</li><li>120 gramos de pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li><li>Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.</li><li>Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li><li>Acompañar con arroz y aguacate.</li><li>Postre: 1 taza de uvas.</li></ol>

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>2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Lunes	Pan tostado con jamón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 1/2 rebanadas de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>

Martes	Quesadillas veganas con espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>20 gramos de Queso de soya</li><li>1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1 pieza de Tortilla de nopal</li><li>2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.</li><li>Acompañar con salsa.</li></ol>

## Martes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Picadillo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 90 gramos de Molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- Preparar la carne molida con las verduras y la papa
- Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

## Martes

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

## Martes

## Enfrijoladas

Cena



### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

### Procedimiento

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

## Miércoles

## Quesadillas con aguacate

Desayuno



### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Miércoles

## Galletas habaneras con requeson

Snack 1



### Ingredientes

- 1 cucharada soperas de Guacamole
- 3 cucharadas soperas de Requeson
- 4 piezas de Galletas habaneras

### Procedimiento

- Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

### Miércoles

### Pollo con champiñones y arroz

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

### Miércoles

### Fruta con requesón

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

### Miércoles

### Huevo montado en papa y espinaca

#### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 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.

Jueves	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido</li><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un sartén el elote y queso panela.</li><li>Poner en el comal las tortillas.</li><li>Rellenarlas con el guiso.</li></ol> Postre: manzana.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Durazno prisco</li><li>7 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Alambre Tradicional
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Papaya picada</li><li>3 piezas de Tortillas delgadas</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>105 gramos de Ternera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li><li>Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.</li><li>Postre: Papaya.</li></ol>

## Jueves

## Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



### Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 8 piezas de almendras

### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Jueves

## Quesadillas con frijoles

Cena



### Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light

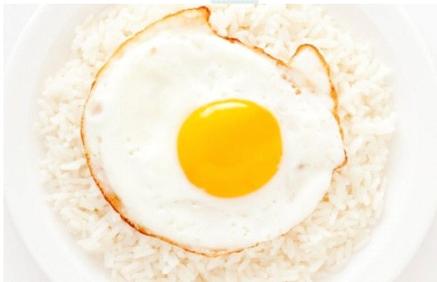
### Procedimiento

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

## Viernes

## Arroz con huevo

Desayuno



### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

### Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

## Viernes

## 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.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 120 gramos de milanesa de pollo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
- Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
- Postre: melón picado.

## Viernes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 2 taza de Brocoli
- | 5 pieza de Papa Cambray
- | 35 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

## Huevo con papas

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Plátano con crema de cacahuete

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

Sábado	Crema de brócoli
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche de soya</li><li>2/3 de taza de Brócoli cocido</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.</li><li>Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

Sábado	Ensalada de brocoli con pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Zanahoria</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 taza de Brocoli</li><li>3 piezas de Espárragos</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>48 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.</li><li>En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.</li></ol>

Domingo	Tostadas de atún						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 893 436">1 1/2 lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="930 386 1188 436">1 1/2 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1268 386 1526 436">1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 893 518">1 1 cucharada sopera de Aguacate hass</td><td data-bbox="930 468 1188 518">1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 976 594">1. Cocer las verduras y drenar el atún.</li><li data-bbox="597 596 1484 617">2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.</li><li data-bbox="597 619 946 640">3. Servir en tostadas con aguacate.</li></ol>	1 1/2 lata de Atún en agua drenado	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 1 cucharada sopera de Aguacate hass	1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	
1 1/2 lata de Atún en agua drenado	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa					
1 1 cucharada sopera de Aguacate hass	1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas						

Domingo	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 1055 1054">1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías</td><td data-bbox="1092 1003 1513 1054">1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1106"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1170 1129">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.</li></ol>	1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías	1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías	1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete		

Domingo	Fideos de arroz con pollo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1453 893 1503">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="963 1453 1188 1503">1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="1260 1453 1502 1503">1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 893 1585">1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</td><td data-bbox="963 1535 1188 1585">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1638 727 1659"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1661 930 1682">1. Cortar las verduras en julianas.</li><li data-bbox="597 1684 1284 1705">2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li><li data-bbox="597 1707 919 1728">3. Añadir el pollo y dejar cocinar.</li><li data-bbox="597 1730 1344 1751">4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li><li data-bbox="597 1753 1117 1774">5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li></ol>	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos	1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos					
1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

## Domingo

## Plátano con yogurt griego

Snack 2



### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Domingo

## Huarache de nopal con frijoles

Cena



### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1 cucharada soperas de crema
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 2 piezas de Papa de galeana
- 1 30 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.