

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</li></ol>

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 24 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol>

Lunes	ensalada César
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</li><li>1 1/2 de taza de elote desgranado</li><li>1 1 cucharada sopera de aderezo César</li><li>1 1 pieza de pera</li><li>1 3 tazas de lechuga Italiana</li><li>1 6 piezas de jitomate cherry</li><li>1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.</li><li>2. Cortar los vegetales.</li><li>3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.</li><li>4. Postre: Una pera.</li></ol>

Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</li><li>1 1/2 taza de Pepino picado</li><li>3/4 de taza de Zanahoria</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>90 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.</li><li>2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.</li><li>3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.</li><li>4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.</li></ol>

Lunes	Picadillo veggie
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>1 de taza de Zanahoria picada</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>5 piezas de Papa de cambray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>3. Servir con guacamole.</li></ol>

Martes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li>3. Acompañar con tortillas.</li></ol>

Martes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Cebolla</li><li>1 1/2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

Martes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 sazónador de pollo al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de brócoli</li><li>1 1/2 taza de leche light</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1 taza de uvas</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 2 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 120 gramos de pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li><li>2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.</li><li>3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li><li>4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.</li><li>5. Postre: 1 taza de uvas.</li></ol>

Martes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Uva</li><li>1 2 tazas de Palomitas sin grasa</li><li>1 50 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.</li><li>2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.</li><li>3) Servir acompañado de uvas.</li></ol>

## Martes

### Cena



## Taquitos de huevo a la mexicana

#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

## Miércoles

### Desayuno



## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Miércoles

### Snack 1



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

### Miércoles

### Salmón en salsa de naranja

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 120 gramos de Salmón fresco

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

### Miércoles

### Nachos ligeros con guacamole

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

### Miércoles

### Tortilla de papa

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Jueves	Panela asada con verduras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>1 60 gramos de Queso panela</li><li>1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 1 pieza de Durazno prisco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.</li><li>2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.</li></ol> Postre: durazno.

Jueves	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.</li></ol>

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 60 gramos de Quinoa</li><li>1 1/2 de pieza de Limón real</li><li>1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda</li><li>1 1 pieza de Ajonjoli</li><li>1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta</li><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 8 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</li><li>1 20 gramos de Queso fresco</li><li>1 1 taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li><li>2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li><li>3) Cortar el queso en cuadritos.</li><li>4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li><li>5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li></ol>



## Jueves

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

## Jueves

## Tostadas veganas

### Cena



#### Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

## Viernes

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 3 piezas de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

- Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
- Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
- Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
- Acompañar con pan integral.
- Postre: Una manzana.

## Viernes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tostadas con pollo y frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

## Viernes

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Viernes

## Fajitas de pollo con verduras

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas soperas de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
  2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

## Sábado

## Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 cucharada soperas de Guacamole
- 1 taza de leche light
- 2 rebanadas de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharadas soperas de queso de cabra suave

### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezclar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

## Sábado

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



### Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

## Sábado

## Rollitos de Lechuga

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Yogurt bebible con almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

## Sábado

## Tostadas de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 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.

Domingo	Malteada de chocolate						
<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="634 411 846 436">1 pieza de Plátano</td><td data-bbox="997 401 1182 449">1 taza de Leche Vegetal</td><td data-bbox="1256 390 1484 464">1 al gusto Cacao en polvo 100% puro al gusto</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 927 543">3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="997 495 1208 543">1/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 824 621">1) Congelar el plátano.</li><li data-bbox="597 621 906 642">2) Licuar todos los ingredientes.</li></ol>	1 pieza de Plátano	1 taza de Leche Vegetal	1 al gusto Cacao en polvo 100% puro al gusto	3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1/3 de taza de Hojuelas de avena	
1 pieza de Plátano	1 taza de Leche Vegetal	1 al gusto Cacao en polvo 100% puro al gusto					
3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1/3 de taza de Hojuelas de avena						

Domingo	Tostadas con nopalitos						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 953 935 1001">1 pieza de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="997 963 1240 989">1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="1338 953 1468 1001">1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1047 935 1073">20 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="997 1037 1273 1085">3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1121 727 1142"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1142 1403 1163">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.</li><li data-bbox="597 1163 997 1184">2) Servir en tostadas con queso encima.</li></ol>	1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 taza de Nopal cocido	1 pieza de Jitomate	20 gramos de Queso fresco	3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 taza de Nopal cocido	1 pieza de Jitomate					
20 gramos de Queso fresco	3/4 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Tostadas de ceviche de pescado						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1470 878 1543">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="935 1480 1203 1528">1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</td><td data-bbox="1256 1480 1468 1528">3/4 taza de Jugo de limón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 862 1635">1 pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="935 1587 1203 1635">5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="1256 1577 1516 1650">160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1703 1516 1751">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li><li data-bbox="597 1751 1338 1772">2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li></ol>	1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	3/4 taza de Jugo de limón	1 pieza de Aguacate hass	5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos
1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	3/4 taza de Jugo de limón					
1 pieza de Aguacate hass	5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos					

## Domingo

### Snack 2



## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Domingo

### Cena



## Nopalitos con queso y jitomate

### Ingredientes

- | 1 taza de nopal cocido
- | 1 pieza de jitomate
- | 1 cucharada cafetera de aceite
- | 1 pieza de tortilla de maíz
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- | 30 gramos de queso panela light

### Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.