

Lunes	Huevo montado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Tostadas de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.</li><li>Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.</li><li>Acompañar con salsa casera.</li></ol>

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Manzana verde golden</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</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>120 gramos de pechuga de pollo</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1/2 taza de brócoli</li><li>1 taza de uvas</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	Elote preparado			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table><tr><td>1 1 pieza de Elote entero</td><td>1 1 cucharada cafetera de Crema ligera</td><td>1 30 gramos de Queso panela rallado</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>	1 1 pieza de Elote entero	1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 30 gramos de Queso panela rallado
1 1 pieza de Elote entero	1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 30 gramos de Queso panela rallado		

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

Martes	Sándwich de jamón y queso crema			
Desayuno				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table><tr><td>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td><td>1 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td>1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>2. Preparar el sándwich con jamón.</li></ol>	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa
1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa		

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 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.

## Martes

## Filete de pescado con verduras, papa y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 120 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Martes

## Molletes con huevo

Cena



### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Clara de huevo

### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

## Miércoles

## Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



### Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 cucharada soperas de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 15 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

## Miércoles

## Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



### Ingredientes

- 3/4 de pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

### Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

### Miércoles

### Tacos de lenteja

#### Comida



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgadas
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

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

### Miércoles

### Barrita de cereal y almendras

#### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 7 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

### Miércoles

### 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

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

Jueves	Tortilla de papa
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 piezas de Tortillas delgadas</li><li>1 2 piezas de Claras de huevo</li><li>1 15 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.</li></ol>

Jueves	Mini pizzas de frutas
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Fruta Picada</li><li>1 3 piezas de Galletas Marías</li><li>1 3 Piezas de Almendras</li><li>1 35 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.</li><li>2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li><li>3. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Alambre Tradicional
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 tazas de Papaya picada</li><li>1 3 piezas de Tortillas delgadas</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 70 gramos de Ternera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li><li>2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.</li><li>3. Postre: Papaya.</li></ol>

## Jueves

## Camote con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Jueves

## Ricecake ensalada de huevo duro

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

#### 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.

## Viernes

## Pan tostado con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

## Viernes

## Postre de melón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

## Viernes

## Caldo de verduras con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

## Viernes

## Durazno y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 7 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Quesadillas con aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Sábado

## Claras de huevo con espárragos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Tortillas delgadas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 2 1/3 pieza de Guacamole

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

## Sábado

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 8 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.

## Sábado

### Comida



## Pescado a la plancha con puré

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

### Procedimiento

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

## Sábado

### Snack 2



## Pan con mermelada y queso cottage

### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

## Sábado

### Cena



## Taquitos de huevo con jamón

### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de guayaba
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
- Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
- Postre: Guayaba.

Domingo	Nopales con claras						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 841 422">1 1/2 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="878 384 1159 409">1 1 pieza de clara de huevo</td><td data-bbox="1224 373 1495 422">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 841 506">1 1 piezas de tortilla de maíz</td><td colspan="2" data-bbox="878 457 1159 506">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1495 588">1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li data-bbox="597 588 1511 636">2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li data-bbox="597 636 1013 661">3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>	1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de clara de huevo	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 1 piezas de tortilla de maíz	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de clara de huevo	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos					
1 1 piezas de tortilla de maíz	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola						

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 841 1029">1 1/2 taza de jícama</td><td data-bbox="932 1003 1159 1029">1 1 taza de zanahoria</td><td data-bbox="1252 1003 1468 1029">1 5 piezas almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1085"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1085 1166 1110">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li data-bbox="597 1110 889 1136">2. Acompañar con almendras.</li></ol>	1 1/2 taza de jícama	1 1 taza de zanahoria	1 5 piezas almendras
1 1/2 taza de jícama	1 1 taza de zanahoria	1 5 piezas almendras		

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1474 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 878 1547">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td data-bbox="932 1499 1117 1547">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="1240 1499 1521 1547">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 878 1631">1 2 piezas de tortillas de maíz</td><td colspan="2" data-bbox="932 1583 1196 1631">1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1263 1713">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li data-bbox="597 1713 1117 1738">2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>	1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras	
1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos					
1 2 piezas de tortillas de maíz	1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras						

**Domingo**  
Snack 2



**Mousse de papaya**

**Ingredientes**

- | 1/4 de taza de Papaya picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

**Procedimiento**

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

**Domingo**  
Cena



**Tostadas de aguacate con pollo**

**Ingredientes**

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- | 3 pieza de Tostadas Horneadas
- | 30 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.