

Lunes	Rajas con crema light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 1 pieza de Chile poblano</li><li>1 20 gramos de queso panela</li><li>1 1 pieza de tortilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>2. Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>3. Cocinar por 8 minutos más.</li><li>4. Servir con tortilla.</li></ol>

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 3 piezas de Galletas Habaneras</li><li>1 30 gramos de Queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el queso.</li><li>2. Untar las galletas con el guacamole.</li></ol>

Lunes	Pescado en salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jugo de limón y especias al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Papa al horno</li><li>1 1 taza de Fruta</li><li>1 2 taza de Espinacas, cilantro</li><li>1 200 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.</li><li>2. Añadir agua si es necesario.</li><li>3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.</li><li>4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.</li></ol>

## Lunes

## Ensalada caprese

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Lunes

## Claras de huevo con salchicha

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Durazno
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

#### Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitrionar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

## Martes

## Avena pay de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Martes

## Garbanzos rostizados

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Martes

## Enchiladas suizas

### Comida



#### Ingredientes

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

## Martes

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## 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

## Calabacita rellena de picadillo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

#### Procedimiento

- Lavar y cortar lo vegetales.
- Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
- En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
- Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
- Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
- En el plato poner como cama la lechuga, y encima las calabazas rellenas.
- Acompañar con rodajas de papa.

## Miércoles

## Berenjenas con tomate y mozzarella

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 25 gramos de Papa
- 100 gramos de Berenjena

#### Procedimiento

- Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
- Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
- Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
- Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Miércoles	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 100 gramos de Papa cocida</li><li>1 70 gramos de Arroz cocido</li><li>1 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.</li><li>3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.</li><li>4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.</li><li>5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.</li><li>5. Acompañar con arroz.</li></ol>

Miércoles	Dos quesos con mango
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Mango picado</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza</li><li>1 2 cucharadas soperas de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li></ol>

Miércoles	Pollo oriental
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Soya baja en sodio al gusto</li><li>1 1/4 taza de Arroz</li><li>1 1 taza de Verduras</li><li>1 2 pieza de Almendras picadas</li><li>1 90 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.</li><li>2. Acompañar con arroz.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con huevo y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Pan tostado</li><li>3 piezas de Papa Cambray</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>15 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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><li>Acompañar con papas cambray.</li></ol>

Jueves	Quinoa dulce
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Semillas de chía al gusto</li><li>1/2 taza de Fruta picada</li><li>20 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.</li><li>Agregar la fruta.</li></ol>

Jueves	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 cucharada de servir de Arroz</li><li>1 taza de Edamames</li><li>2 cucharada cafetera de Ajonjolí</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>2 taza de Coliflor</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.</li><li>En un sartén aparte cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.</li><li>Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

## Jueves

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Jueves

## Calabacitas con queso y elote

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 15 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

## Viernes

## Chilaquiles con jitomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 30 gramos de Totopos de maíz
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Batido de almendras

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de pieza de Manzana

#### Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

## Pollo en salsa con elote

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 50 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

## Sashimi de atún fresco

## Viernes

## Chilaquiles light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1/2 piezas de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Sábado

## Hot cakes de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Claras de huevo
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Sábado

## 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

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

Sábado	Salteado de ternera con tallarines
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla blanca</li><li>1 1 taza de Brocoli</li><li>1 1 taza de Champiñones</li><li>3 cucharada cafetera de Salsa de soya</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 50 gramos de Tallarines</li><li>1 80 gramos de Ternera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.</li><li>2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.</li></ol>

Sábado	Quesadillas veganas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 21 gramos de Queso de soya</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.</li></ol>

Sábado	Ensalada Rusa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1/2 taza de Apio</li><li>1 1/2 taza de Chicharos</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li><li>2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.</li><li>3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li><li>4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li></ol>

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 922 426">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="971 373 1279 426">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1328 373 1515 426">1 3 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 922 510">1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="971 457 1190 489">1 1 pieza de Naranja</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 930 588">1. En un sartén calentar el aceite.</li><li data-bbox="597 588 1174 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.</li><li data-bbox="597 613 881 638">3. Añadir el huevo y mezclar.</li><li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.</li></ol>	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 3 piezas de Clara de huevo	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja	
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 3 piezas de Clara de huevo					
1 5 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja						

Domingo	Sweet rice cake						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 966 971 997">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1052 966 1182 1018">1 1 pieza de Rice cake</td><td data-bbox="1263 966 1482 1018">1 18 gramos de Requesón promedio</td></tr><tr><td data-bbox="630 1045 922 1098">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 1328 1176">1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.</li></ol>	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 pieza de Rice cake	1 18 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 pieza de Rice cake	1 18 gramos de Requesón promedio					
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1436 841 1476">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="938 1436 1141 1476">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1279 1436 1433 1488">1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="630 1516 889 1568">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="938 1516 1166 1568">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td data-bbox="1279 1516 1498 1568">1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td></tr><tr><td data-bbox="630 1600 849 1652">1 1 pieza de Tostada Horneada</td><td data-bbox="938 1600 1230 1652">1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1680 727 1705"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 995 1730">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li><li data-bbox="597 1730 1344 1755">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li data-bbox="597 1755 1044 1780">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li data-bbox="597 1780 1295 1806">4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.</li></ol>	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico								
1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

## Domingo

### Snack 2



## Garbanzos rostizados

### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Garbanzo cocido

### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con espárragos

### Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 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.