






Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 rebanada de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>25 gramos de Queso cottage light</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 aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>


Lunes	Galletas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>5 pieza de Galletas María</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar las galletas con almendras.</li></ol>

Lunes	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pimiento fresco</li><li>1/4 de taza de arándano seco</li><li>1/4 de taza de piña picada</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2/3 de taza de edamames (soya cocida)</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li><li>2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li><li>2 tazas de espinaca cruda</li><li>2 piezas de limón</li><li>2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li><li>2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li>En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li>En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li>Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li>Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>



Lunes	Helado de chocolate			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 Cacao sin azúcar al gusto</td><td>1 1/2 pieza de Plátano congelado</td><td>1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.</li></ol>	1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar
1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar		

Lunes	Ensalada de aguacate con pollo						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Pepino sin semilla</td><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 1 1/2 piezas de Pan Tostado</td></tr><tr><td>1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td>1 4 cucharada sopera de Queso cottage</td><td>1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li><li>3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.</li></ol>	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 1 1/2 piezas de Pan Tostado	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 1 1/2 piezas de Pan Tostado					
1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole					

Martes	Calabacita rellena de picadillo									
Desayuno										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Zanahoria</td><td>1 1/2 pieza de Papa</td><td>1 1 pieza de Calabaza alargada</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 2 piezas de Tortillas delgadas</td><td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 40 gramos de Carne molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.</li><li>3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.</li><li>4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.</li><li>5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.</li><li>6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.</li></ol>	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza alargada	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Tortillas delgadas	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 40 gramos de Carne molida de res		
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza alargada								
1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Tortillas delgadas	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite								
1 40 gramos de Carne molida de res										

## Martes

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Martes

## Pescado con mayonesa de chipotle

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 5 pieza de Almendras
- 240 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

- Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
- Sazonar con limón y pimienta.
- Untar la mayonesa al filete de pescado.
- Acompañar con tostadas y aguacate.
- Servir la fruta con granola y almendras como postre.

## Martes

## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.



## Martes

## Avena pay de manzana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 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 cuadrillos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Miércoles

## Queso flameado con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 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.

## Miércoles

## Brochetas de frutas con queso

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa


#### Procedimiento


1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Miércoles	Pescado en salsa con arroz y verduras	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 2 piezas de Jitomate bola
1 2 cucharadas sopera de Crema	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 140 gramos de Filete de pescado
1 1/2 de taza de Elote desgranado		
<b>Procedimiento</b>		
1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Licuar el tomate y sazonar al gusto. 3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. 4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Miércoles	Fast mix de zanahoria	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache	
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Miércoles	Bowl de Verduras asadas con pollo	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Pimientos	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 taza de Cebolla
1 1/2 taza de Brocoli	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Papa Cabray
1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto. 2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo. 3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.		

Jueves	Licuido tropical
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 pieza de Plátano</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Mango picado</li><li>1 taza de Leche light</li><li>8 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cocoa sin azúcar al gusto</li><li>4 piezas de Almendras</li><li>8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</li><li>50 mililitros de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 sazónador de pollo al gusto</li><li>1/4 de taza de cebolla</li><li>1/2 taza de leche light o vegetal</li><li>1/2 taza de caldo de pollo</li><li>3/4 de taza de papa</li><li>1 taza de zanahoria</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 cucharada sopera de crema light</li><li>1 taza de pimiento morrón y cebolla</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>100 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.</li><li>Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.</li><li>Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.</li><li>Servir con crema ligera.</li><li>Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.</li><li>Agregar la milanesa de pollo en tiras.</li><li>Sazonar con pimienta.</li><li>Acompañar con tortilla.</li></ol>





## Jueves

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Jueves

## Muesli chocolatoso

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cacao, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

## Viernes

## Hot cakes de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

## Viernes

## Helado de chocolate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

## Viernes

## Pollo en salsa verde con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras al vapor
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Fruta
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

## Viernes

## Donas de manzana

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

#### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

## Viernes

## Carne con elote

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Elote
- 1 90 gramos de Milanesa de res

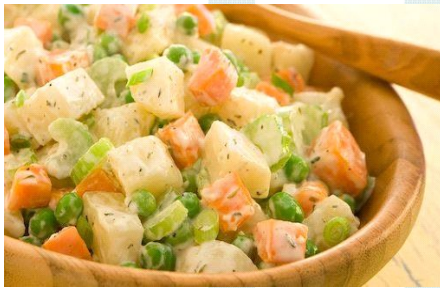
#### Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.
3. Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Ensalada Rusa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Apio
- 1 1/2 taza de Chicharos
- 1 7 pieza de Papas cambray
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

## Sábado

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 1




#### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 4 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole


#### Procedimiento

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





Sábado	Pollo en salsa con elote
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Elote desgranado</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 6 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1 1 pieza de Manzana</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li>3) Acompañar con tostadas y guacamole.</li></ol>

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir frescos.</li></ol>

Sábado	Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Jugo de naranja</li><li>1 1 taza de Champiñones</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 3 piezas de Tortillas delgadas</li><li>1 4 piezas de Claras de huevo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.</li><li>2. Agregar las claras de huevo y revolver.</li><li>3. Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.</li></ol>



Domingo	Sándwich de atún
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 449 1495 516" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 449 850 516">  2/3 de lata de Atún en agua drenado</li><li data-bbox="894 449 1143 516">  1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li data-bbox="1192 449 1495 516">  2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</li></ul> <p data-bbox="597 548 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 569 1166 594" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 569 1166 594">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</li></ol>

Domingo	Uvas congeladas
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1014 1382 1039" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1014 927 1039">  1 taza de Uvas congeladas</li><li data-bbox="1127 1014 1382 1039">  12 pieza de Almendras</li></ul> <p data-bbox="597 1071 727 1096"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1092 967 1117" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1092 967 1117">1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Domingo	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
<p data-bbox="289 1455 396 1486">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1407"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1407 1495 1801" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1407 818 1474">  sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li><li data-bbox="867 1407 1050 1474">  1/4 de pieza de papa picada</li><li data-bbox="1099 1407 1282 1474">  1/3 de pieza de aguacate hass</li><li data-bbox="634 1522 802 1589">  1/2 taza de cebolla picada</li><li data-bbox="867 1522 1066 1589">  1/2 taza de champiñón crudo</li><li data-bbox="1099 1522 1245 1589">  1/2 taza de berenjena picada</li><li data-bbox="634 1631 818 1698">  1 pieza de chile poblano</li><li data-bbox="867 1631 1050 1698">  1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li data-bbox="1099 1631 1261 1698">  1 pieza de diente de ajo</li><li data-bbox="634 1728 818 1795">  1 cucharada soperas de chile ancho picado</li><li data-bbox="867 1728 1050 1795">  2 cucharadas soperas de cilantro</li><li data-bbox="1099 1728 1266 1795">  2 cucharadas soperas de cilantro</li><li data-bbox="1321 1728 1495 1795">  2 cucharadas soperas de cilantro</li></ul> <p data-bbox="597 1833 727 1858"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1854 1471 1980" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1854 1471 1904">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li><li data-bbox="597 1904 1471 1934">2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li><li data-bbox="597 1934 1471 1980">3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li></ol>



## Domingo

### Snack 2



## Pera al horno

#### Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1/2 pieza de Pera
- | 3 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

## Domingo

### Cena



## Pollo al limon

#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 taza de Pimientos
- | 1 pieza de Limon
- | 2 pieza de Papa cambray
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.