



Lunes	Licuada de fresa con almendras	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 cucharada cafetera de Miel de abeja	6 pieza de Almendras	7 mitades Nuez
9 piezas medianas Fresas	1 1/2 taza de leche vegetal o leche light	
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.		
2. Acompañar con las almendras y las nueces.		

Lunes	Omellete en Pan	
Snack 1		
		
<b>Ingredientes</b>		
1/2 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Aceite	2 pieza de Pan integral 45 Kcal
2 Piezas de Claras de huevo		
<b>Procedimiento</b>		
1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.		
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.		
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.		
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras	
Comida		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 taza de Mezcla de verduras	1 taza de Arroz cocido	2/3 de pieza de Aguacate hass
140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 cucharada cafetera de Aceite de canola	
<b>Procedimiento</b>		
1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.		
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.		

## Lunes

### Snack 2



## Galletas habaneras con requeson

### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

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

## Lunes

### Cena



## Taco arabe con pollo y aguacate

### Ingredientes

- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 1 pieza de Mandarina
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

## Martes

### Desayuno



## Tostadas de atún

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Martes

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

## Martes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2





#### Ingredientes


- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

Martes	Claras de huevo con espinacas
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 taza de cóctel de frutas</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>2 tazas de espinacas</li><li>2 cucharada sopera de leche light o vegetal</li><li>4 pieza de claras de huevo</li><li>40 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li><li>Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li><li>Servir con aguacate y pan integral.</li><li>Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li></ol>

Miércoles	Taquitos de huevo con jamón
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de verduras</li><li>1/4 de taza de salsa casera sin aceite</li><li>2 pieza de huevo</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</li><li>3 piezas de guayaba</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.</li><li>Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.</li><li>Postre: Guayaba.</li></ol>

Miércoles	Fruta con requesón
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Fruta picada</li><li>36 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>

## Miércoles

### Comida



#### Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 70 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

### Snack 2



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

#### Ingredientes

- | 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

## Miércoles

### Cena




## Enfrijoladas


#### Ingredientes


- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 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	huevo con salchicha y pan						
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</td> <td>1 1 pieza de huevo</td> <td>1 1 rebanada pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 1 taza de mezcla de verduras</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li> <li>2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.</li> <li>3. Servir acompañado de pan tostado.</li> <li>4. Postre: manzana.</li> </ol>	1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral	1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras	
1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral					
1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras						

Jueves	Omellete en Pan						
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</td> </tr> <tr> <td>1 2 Piezas de Claras de huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li> <li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li> <li>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li> <li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li> </ol>	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 2 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal					
1 2 Piezas de Claras de huevo							

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td> <td>1 1 taza de ensalada mixta de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 1 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla de maíz</td> <td>1 120 gramos de milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li> <li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li> <li>3. Postre: melón picado.</li> </ol>	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras								
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado								
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo									

## Jueves

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Jueves

## Tostadas de atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Viernes

## Gratinado de brocoli

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 45 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 vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

#### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Tortitas de papa con pierna de cerdo

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 120 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

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

## Picadillo con arroz

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Fruta con requesón



## Viernes

## Huevo con machacado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Sábado

## Fetuccini con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

## Sábado

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 1





#### Ingredientes


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

#### Procedimiento

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

Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 135 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 1 pieza de Papa cocida</li><li>1 1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 2 tazas de Fruta picada</li><li>1 1 cucharada sopera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li>2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li>3) Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de manzana roja</li><li>1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>1 10 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>

Sábado	Sándwich de ensalada de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1/2 taza de melón picado</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</li><li>1 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.</li><li>2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.</li><li>3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.</li><li>4. Postre: melón picado.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Tacos de claras de huevo con acelgas

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Domingo

### Snack 1



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Domingo

### Comida



## Rib eye con puré de papa y zanahoria

#### Ingredientes

- 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 pieza de Papa cocida
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Domingo

### Snack 2

## Canapés de manzana con queso cottage



#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

## Domingo

### Cena

## Fetuccini con verduras



#### Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.