



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



CUIDANDO TU SALUD CON MENÚS BAJOS EN GRASA SATURADA Y COLESTEROL

DRA. NIMBE
TORRES Y TORRES

M. EN C. MARÍA DEL
PILAR VIA FERNÁNDEZ

L.N. MARTHA PEREZ
BOLDE ARGUELLES

Q.A. MIRIAM
RADYX HERNÁNDEZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN





Este recetario fue realizado por:
M. en C. María del Pilar Via Fernández
L.N. Martha Perez Bolde Arguelles
Q.A. Miriam Radyx Hernández

Bajo la dirección de la Dra. Nimbe Torres y Torres

Elaborado por:
Departamento de Comunicación y Vinculación

Diseño editorial, portada y armado:
D.G. Samuel Rivera Flores

Fotografía
Mtra. Pilar Brogeras Via

Recetario Cuidando tu salud con menús bajos en
grasa saturada y colesterol
Primera edición 2015-06-29
ISBN
Impreso y hecho en México



Introducción

El recetario “Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol” está diseñado para mantener tu salud y tu peso adecuado. Los estilos de vida del mundo moderno han ocasionado que no comamos apropiadamente, que el tamaño de las porciones sea muy grande, además de un alto consumo de azúcares simples, sodio, grasas saturadas e inactividad física. Estas condiciones nos pueden llevar al desarrollo de obesidad, dislipidemias y síndrome metabólico que si no son tratadas adecuadamente pueden dar lugar en un futuro a diabetes y/o enfermedad cardiovascular. Este recetario ha sido diseñado como una primera estrategia para el cambio en los estilos de vida y poder bajar de peso adecuadamente como lo recomienda el Programa Nacional de Educación sobre el colesterol (NCEP) de los Estados Unidos y de esta manera disminuir la resistencia a la insulina y el riesgo de presentar enfermedad del corazón.

El síndrome metabólico nos indican que tu metabolismo no está funcionando adecuadamente y que esta condición puede ocasionarte alguna enfermedad si no es tratado a tiempo.

El síndrome metabólico es la presencia de al menos 3 de los siguientes factores: hipertrigliceridemia (>150 mg/dl), hipertensión (>130/85 mmHg), concentraciones bajas de colesterol-HDL (<40 mg/dl en hombres y <de 50 mg/dl en mujeres), hiperglucemia (>100 mg/dl), índice de masa corporal >25, circunferencia de cintura arriba de 80 cm en mujeres y 90 cm en hombres. La frecuencia de síndrome metabólico en la población Mexicana es muy alta, aproximadamente 1 de cada 2 mexicanos mayores de 20 años.

¿Cómo se puede prevenir o controlar el síndrome metabólico?

La manera más efectiva y de forma natural de controlar el síndrome metabólico es una dieta saludable y ejercicio.

A continuación se muestran algunas reglas básicas para evitar el síndrome metabólico:

- Mantener tu peso dentro del 10% del peso corporal normal
- Mantener tu índice de masa corporal (IMC) <25
 - El IMC lo puedes calcular de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporal (Kg)}}{\text{estatura (metros)}^2}$$

- Mantener el consumo de calorías para pérdida de peso o mantenimiento del peso de acuerdo a tu peso y talla.

En la siguiente sección tu podrás encontrar una fórmula que te ayudará rápidamente a calcular aproximadamente cuántas kilocalorías debes de consumir al día.

Guía para utilizar el recetario

Para hacer uso del recetario es importante obtener el requerimiento energético total, para esto es necesario considerar la energía gastada en condiciones basales, la actividad física, el efecto termo génico de los alimentos y condiciones especiales como es el caso del estrés fisiológico, sin embargo para fines prácticos este requerimiento se obtendrá de la siguiente manera:

Para saber cuántas kilocalorías te corresponde consumir al día, hay que realizar el siguiente cálculo.

Si usted es hombre: multiplique su peso por el factor 25.

- Por ejemplo:

Si usted pesa 75 kg, multiplique 75 kg x 25 y obtendrá un resultado en kcal.

Fórmula: Peso (kg) x 25 kcal

75 kg x 25 kcal = 1875 kcal

- Por lo que el menú que le corresponde es el menú de 1800 kcal.

Si usted es mujer: multiplique su peso por el factor 23.

- Por ejemplo:

Si usted pesa 62 kg, multiplique 62 kg x 23 y obtendrá un resultado en kcal.

Peso kg x 23 kcal

62 kg x 23 kcal = 1426 kcal

- Por lo que el menú que le corresponde es el menú de 1400 kcal.

NOTA: si busca bajar de peso, reste de 200 a 300 kcal al total de kcal que obtuvo mediante el cálculo anterior.

1er. Caso: 1600 kcal

2º. Caso: 1200 kcal



Guías para comer saludable

Haciendo pequeños cambios en tu vida, es mas fácil ir incorporando mejores hábitos alimenticios en tu dieta. A continuación podrás encontrar sencillas recomendaciones:

- **Realiza tus 3 principales comidas** (desayuno, comida y cena) y una colación. La colación se puede cambiar a media mañana o en la tarde o **come pequeñas cantidades de alimentos frecuentemente** en lugar de comer 1 ó 2 grandes comidas. Esto ayudará a mantener tu energía.
- **Come mas fibra.** Come mas frutas, granos completos, nueces, aguacate y vegetales al iniciar el día. Estos alimentos ricos en fibra te harán sentir más satisfecho.
- **Come mas frutas frescas y vegetales** que contienen carotenoides y te ayudarán a disminuir el riesgo de presentar síndrome metabólico o cáncer. Consume frutas y verduras de temporada, son alimentos más frescos y económicos.
- **Ensaladas.** Cuando prepares u ordenes ensaladas pide que te sirvan los aderezos aparte, ya que grandes cantidades de aderezos cremosos te pueden aportar de 500 a 1000 kcal. Trata de pedir vinagre balsámico, o jugo de limón. **Es indispensable lavar con agua y jabón todas las frutas y verduras y desinfectarlas después del lavado** siguiendo las instrucciones del producto que utilice.
- **Control de las porciones.** Cuando salgas a comer fuera, controla el tamaño de las porciones o comparte con alguien más o pide que te envuelvan la mitad del platillo para llevar.
- **Grasas poliinsaturadas.** Consuma aceite oleico, aceite de canola o aceite de soya. Trate de evitar la mantequilla o la margarina.
- **Ácidos grasos omega 3 y 6.** Las mejores formas de consumir ácidos grasos omega 3 de cadena larga, son los pescados de aguas profundas que aportan principalmente EPA o DHA, sin embargo si esto no es posible, consume fuentes de ácido linolénico como son las nueces, las semillas de chía, las semillas de linaza o las semillas de girasol, aceite de soya que se pueden convertir a DHA o EPA, aunque la conversión no es tan eficiente.
- **Alcohol.** Si usted llega a consumir alcohol, mantenga su consumo limitado a una copa de vino tinto al día para mujeres o dos para hombres.
- **Grasa animal y carne.** Evite o reduzca el consumo de grasa animal. Si usted consume carne trate de escoger la que contiene menos grasa.
- **Evite el consumo de alimentos fritos, empanizados o capeados.**
- Consuma agua. Consuma entre 6 y 8 vasos de agua al día. Prefiera el consumo de agua simple, agua de limón, agua de Jamaica o té sin azúcar. Se puede utilizar edulcorante no calórico.
- **Prefiera el uso de hierbas de olor** como: laurel, tomillo, orégano, jengibre, albahaca, pimienta, sal de ajo, ajo en polvo, cebolla en polvo, hinojo, etc., para condimentar los alimentos, esto le ayudará a controlar el uso de la sal de mesa.
- **Consuma las frutas y verduras de temporada,** son alimentos más frescos y económicos.

¿Cómo usar el recetario?

El recetario "Cuidando tu salud con dietas menús bajos en grasa saturada y colesterol" esta dividido en dos partes.

La primera parte fue diseñada con el objetivo de presentar 15 menús para disminuir paulatinamente algunas anormalidades en los parámetros bioquímicos del síndrome metabólico en la población mexicana. Este recetario se realizó siguiendo las recomendaciones de consumir los siguientes nutrimentos de acuerdo al Programa Nacional de Educación sobre el colesterol (NCEP) de los Estados Unidos que se muestran a continuación:

Componente de la dieta	Recomendación de su consumo
Proteína	≈ 15-18%
Lípidos	25-35%
Grasa saturada	< del 7% de calorías
Colesterol	< 200 mg/día
Fibra soluble	10-25 g/día
Estanoles o esteroides de plantas	2 g por día
Hidratos de carbono	50-60%



Los menús incluyen desayuno, colación, comida y cena de acuerdo a tu peso y género. Las recetas son fáciles de hacer, indican los ingredientes que se necesitan así como el modo de preparación. En estos 15 días tu podrás ver cambios en las concentraciones de triglicéridos, colesterol y circunferencia de cintura. Recuerda que la obesidad ya se considera como un estado de inflamación crónica.

Este recetario esta diseñado para personas que buscan una manera mas natural y correcta de bajar de peso y poder normalizar sus parámetros bioquímicos sin producir efectos colaterales. También te indica cuantas kilocalorías debes de consumir y el tamaño correcto de las porciones para una persona específica.

En la segunda parte del recetario se continuará con el consumo de los menús y con la adición de una bebida saludable en polvo o Portafolio dietario (PD) contenida en 2 sobres. Un portafolio dietario se define como la combinación de dos o más alimentos funcionales. Esta bebida esta hecha a base de proteína de soya, nopal, semilla de chía, avena e inulina. Estudios previos en el Departamento de Fisiología de la Nutrición del INCMNSZ han demostrado con evidencia científica a nivel molecular y en estudios en humanos el efecto benéfico de estos alimentos en la salud. Estos alimentos se utilizan debido a que contienen proteína vegetal de buena calidad, a la presencia de antioxidantes, fibra soluble e insoluble, ácidos grasos omega 3 y prebióticos que nos ayudan a disminuir en una forma natural las concentraciones de triglicéridos, la glucosa, la inflamación y el colesterol. Este PD tiene un índice glucémico bajo, que indica que cuando lo consumas no van aumentar tanto tus concentraciones de glucosa en sangre. Debido a que estos sobres contienen varios nutrimentos, los menús están reducidos en algunos alimentos. Al consumir estos menús quedarán cubiertas tanto el contenido calórico como el de nutrimentos.

Después de este periodo es conveniente que te llesves a cabo un análisis de laboratorio (química sanguínea) que incluya los siguientes elementos, para verificar que tus parámetros bioquímicos vayan mejorando. A continuación se muestran los valores normales de los diferentes parámetros bioquímicos.

Parámetro bioquímico	Valores de referencia
Glucosa en sangre	80-100 mg/dl
Colesterol total	< 200 mg/dl
Triglicéridos	< 150 mg/dl
Colesterol HDL	Deseable 60 mg/dl

Después del tratamiento dietario y que se hayan normalizado tus parámetros bioquímicos puedes ir siguiendo la primera parte del recetario para ir controlando el tamaño de las porciones e ir incluyendo alimentos como el nopal, bebida de soya tipo leche, la semilla de chía y la avena en tu alimentación.

Es muy importante que vayas incorporando a tus actividades, la actividad física. Se recomienda que camines al menos 30 minutos al día.

Esperamos que este recetario sea de gran ayuda para la conservación de tu salud.
Atentamente,

Dra. Nimbe Torres y Torres
Departamento de Fisiología de la Nutrición.



Lista de equivalentes

En el caso de los menús en que se deseen hacer sustituciones de algunos alimentos por otros, puede tomarse como base la siguiente lista de alimentos.

En dicha tabla puede cambiar un alimento por otro que corresponda al mismo grupo de alimentos. Por ejemplo:

- Cuadro de Frutas: 1 taza de sandía es equivalente a 1 taza de papaya
- Cuadro de Verduras: ½ taza de brócoli equivale a ½ taza de jícama
- Cuadro de Cereales: 1 rebanada de pan integral equivale a 1 tortilla o 5 galletas marías

Definición de técnicas de cocción

A continuación se mencionan algunas de las técnicas de cocción que se consideran saludables y que se incluyen en el recetario.

- **Asar:** cocinar un alimento en un recipiente que esté en contacto con el fuego, puede ser en una plancha, en una parrilla o en un horno a alta temperatura, de tal manera que el alimento quede dorado de la superficie y jugoso por dentro.
- **Guisar:** someter un alimento al fuego, condimentarlo, agregarle ingredientes, para que posteriormente se cueza en su salsa.
- **Hervir:** proceso de ebullición en el que en un líquido (agua, salsa o un caldo), se generan burbujas y la cocción se realiza debido a la temperatura alcanzada.
- **Hornear:** proceso en el que se emplea calor seco, y regularmente se utiliza un horno en el que se coloca a los alimentos sobre moldes.
- **Saltear o sofreír:** se cocina un alimento a fuego fuerte con poca grasa, moviendo constantemente.
- **Rehogar:** se cocina un alimento a fuego lento con poca grasa, moviendo constantemente.

Guía de medidas

Medida casera	Equivale a	Uso
Tazas medidoras		
1 taza ¾ taza ½ taza	240 ml 180 ml 120 ml	Se emplean para medir todo tipo de líquidos, verduras cocidas y crudas, frutas cortadas en cubos, cereales (avena, amaranto, harina, hojuelas de maíz etc.), leguminosas cocidas frijoles, lentejas, garbanzos, etc.
Cucharas medidoras		
1 cucharada sopera 1 cucharadita	15 ml 5 ml	Se emplean para medir: verdura picada, y polvos como harina, sal, azúcar, levadura, etc. Se utiliza para medir: aceites vegetales, margarina, mantequilla, vinagreta, crema, sal.
Piezas		
Pieza	Pieza pequeña, mediana y expresada en gr.	Se emplea para: frutas (manzana), verduras, cereales (tortilla, pan, bolillo, pan árabe) hierbas de olor, o productos procesados como galletas, chocolates, etc.



LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES	
Cereales	
Piezas	▪ 5 galletas marías ▪ $\frac{1}{3}$ bolillo sin miga o integral ▪ 1 tortilla de maíz ▪ 3 tortillas de nopal ▪ 3 tostadas de maíz horneadas bajas en grasa
Rebanadas	▪ 1 pan de caja blanco ▪ 1 pan integral ▪ 2 pan de caja blanco bajo en calorías
Tazas	▪ $\frac{1}{4}$ arroz cocido ▪ $\frac{1}{2}$ hojuelas de trigo ▪ $\frac{1}{2}$ arroz ▪ $\frac{3}{4}$ hojuelas de maíz
Leguminosas	
Tazas	▪ $\frac{1}{2}$ frijol entero ▪ $\frac{1}{2}$ garbanzo cocido ▪ $\frac{1}{2}$ habas ▪ $\frac{1}{2}$ lentejas ▪ $\frac{1}{2}$ chícharo germinado ▪ $\frac{1}{2}$ alubia cocida
	▪ $\frac{1}{3}$ frijoles molidos ▪ $\frac{1}{3}$ frijoles cocidos ▪ $\frac{1}{3}$ frijoles caseros ▪ $\frac{1}{3}$ soya cocida
Aceites y grasas	
Cucharadita	▪ 1 aceite de maíz ▪ 1 aceite de canola ▪ 1 aceite de olivo ▪ 1 aceite de cártamo ▪ 1 aceite de soya ▪ 1 mantequilla sin sal ▪ 1 margarina ▪ 1 mayonesa baja en grasa



Cucharada	▪ ½ vinagreta ▪ 1 ½ vinagreta comercial ▪ 5 vinagreta baja en calorías
	▪ 1 queso crema bajo en grasa ▪ 1 crema light o baja en grasa ▪ 1 aguacate
	▪ 2 guacamole

Aceites y grasas con proteína	
Piezas	▪ 10 almendras ▪ 14 cacahuates ▪ 15 cacahuates japoneses ▪ 3 nuez entera ▪ 7 mitades de nuez ▪ 16 pepitas con cáscara ▪ 18 pistaches ▪ 8 nuez india tostada
Cucharaditas	▪ 4 ajonjolí ▪ 4 semilla de girasol ▪ 4 salsa pesto ▪ 5 cacahuates picados

Alimento de origen animal (AOA) con muy bajo aporte de grasa	
Gramos	▪ 40 queso panela ▪ 40 filete de pescado ▪ 30 queso Oaxaca light ▪ 30 atún fresco ▪ 30 atún en agua ▪ 30 bistec ▪ 30 falda de res ▪ 30 carne molida de pollo ▪ 30 pechuga de pollo
Piezas	▪ 2 claras de huevo
Rebanadas	▪ 1 delgada de jamón ▪ 1 ½ pechuga de pavo
Taza	▪ ¼ queso cottage bajo en grasa (1% grasa)



Leche descremada	
Taza	▪ $\frac{3}{4}$ yogurt light ▪ $\frac{3}{4}$ yogurt bajo en grasa ▪ $\frac{3}{4}$ jocoque
	▪ 1 leche descremada o light ▪ 1 semidescremada ▪ 1 leche fácil digestión ▪ 1 leche de soya

Frutas	
Taza	▪ 1 sandía ▪ 1 papaya ▪ 1 frambuesa ▪ 1 uvas ▪ 1 melón ▪ 1 fresa rebanadas ▪ 1 gajos de mandarina ▪ 1 gajos de toronja
Piezas	▪ $\frac{1}{2}$ pera ▪ $\frac{1}{2}$ plátano ▪ $\frac{1}{2}$ mango petacón
	▪ 1 manzana ▪ 1 mango manila ▪ 1 toronja
	▪ 2 durazno amarillo ▪ 2 higo ▪ 2 naranja ▪ 2 mandarina ▪ 2 tuna ▪ 2 tangerina ▪ 2 tejocote
	▪ 3 plátano dominico ▪ 3 guayaba



Verduras	
Taza	▪ ½ brócoli cocido ▪ ½ champiñón cocido entero ▪ ½ espinaca cocido ▪ ½ jícama picada ▪ ½ calabaza de castilla cocida ▪ ½ cebolla blanca rebanada ▪ ½ ejotes cocidos y picados ▪ ½ salsa de chile ▪ ½ zanahoria picada cruda ▪ ½ jugo de tomate
	▪ 1 berro crudo ▪ 1 pimienta fresco ▪ 1 nopal cocido ▪ 1 lechuga ▪ 1 espinaca cruda ▪ 1 germen de alfalfa crudo ▪ 1 flor de calabaza cocida
Piezas	▪ ½ pieza de chayote ▪ 1 pieza de jitomate en bola ▪ 1 hongo portobello crudo ▪ 1 calabacita de castilla cruda ▪ 3 zanahorias miniatura ▪ 6 espárragos crudos

Azúcar sin grasa	
Cucharaditas	▪ 2 miel de abeja ▪ 2 miel maple ▪ 2 azúcar de mesa ▪ 2 azúcar mascabado ▪ 2 azúcar granulada ▪ 2 cocoa en polvo ▪ 2 ½ mermelada de fruta
Cucharadas	▪ 2 mermelada de fruta menos azúcar ▪ 2 cucharadas de leche condensada light



Primera parte Menús para una vida saludable				
<i>Menú</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Colación</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>
1	Sandía y plátano Claras de huevo con espinaca y queso panela	Piña con galletas marías	Sopa de verduras Pechuga de pollo a la mostaza con papitas cambray Té negro o verde	Pizza con champiñones Manzana al horno
2	Melón y sandía Queso panela asado con salsa verde	Pepinos	Crema de zanahoria Salpicón Ensalada de papa Agua de limón con hierbabuena	Sándwich de pechuga de pavo Pera, manzana*
3	Ciruelas pasa Hojuelas de trigo con leche Jugo de toronja	Naranja y galletas marías	Sopa de lentejas Milanesa de ternera empanizada Brócoli al vapor Agua con cítricos	Sándwich vegetariano Postre de mango con nuez y queso cottage
4	Sandía y papaya Claras de huevo a la mexicana	Pan 7 granos con crema de cacahuete	Arroz rojo con zanahoria Hamburguesa de res Ensalada de flor de calabaza con verdolagas Agua de limón con hojas de menta	Taquitos de pollo y acelgas Fresas con melón
5	Licuada de fresas con vainilla y nuez Pan tostado con crema de cacahuete y mermelada	Pepinos y almendras	Caldo de pollo con aguacate Tacos de pescado al pastor Calabacitas y champiñones con albahaca Agua de jamaica con rodajas de limón	Mollete de frijol con rajas de poblano Gajos de toronja
6	Mamey Quesadilla poblana	Papaya y galletas marías	Sopa de calabacitas con flor de calabaza Ensalada de atún Verduras cocidas Manzana con canela* Agua de jamaica con rodajas de naranja	Papa al horno Plátano con yogurt
7	Papaya Hot cakes con plátano	Fresas y sandía Pepino con limón	Sopa de espinacas Pechuga de pollo al cilantro con queso Carpaccio de betabel con germen de alfalfa Té verde con cítricos	Taquitos dorados de requesón Gelatina de naranja light con melón y granola*



8	Sándwich de manzana con queso cottage	Naranjas	Espagueti a las finas hierbas Picadillo de pollo con verduras Pimientos asados Agua de limón	Ensalada de sandia con yogurt y almedras
9	Quesadillas con acelgas	Fresas, naranja y almendras*	Sopa de poro y zanahoria Atún a la mexicana Puré de papa Agua de hierbabuena con limón	Gelatina de durazno Tacos de jícama rellenos de verduras
10	Liculado de manzana	Toronja y pepitas	Sopa de zanahoria Muslo de pollo en salsa verde con espinaca Frijoles de la olla Agua de limón con hojas de menta	Chayotes rellenos de atún y queso panela
11	Piña Sopes con frijoles	Melón cacaahuates y gelatina de limón	Coditos con queso y verduras Pescado empapelado Ensalada de jitomate con aguacate Agua de manzana con canela	Tacos de lechuga con pollo y hongos
12	Papaya Omelette de claras a la mexicana con champiñones	Pera y piña con pistaches	Sopa de frijol Pollo al ajillo Ensalada de toronja Agua de menta con fresas	Rollitos de col rellenos de queso
13	Fruta con yogurt y amaranto	Manzana, arándanos deshidratados con almendras	Sopa de ejotes con elote Carne de cerdo al chipotle Calabacita rellena Té verde con jamaica	Picadillo vegetariano <i>Gelatina de fresa*</i>
14	Liculado de plátano y almendras	Papaya con queso Gelatina de frambuesa	Sopa poblana de fideo Pescado relleno de verduras Papitas cambray Agua de té de frutos rojos	Flor de calabaza rellena de champiñones en salsa guajillo
15	Omelette de claras en salsa roja	Manzana con yogurt y nuez	Sopa de apio con pollo Lasaña de queso y verduras Ensalada de piña y aguacate Agua con lima	Tostadas con queso Sandía

Platillos* sólo se incluyen a partir de 1600 kcal en adelante.



MENÚ 1	
Día 1	▪ Desayuno: Sandía y plátano, claras de huevo con espinaca y queso panela ▪ Colación: Piña ▪ Comida: Sopa de verduras, pechuga de pollo a la mostaza con papitas cambray, té negro o verde ▪ Cena: Pizza con champiñones, manzana al horno

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	54	65	75	82	93
Lípidos (g)	32	40	43	51	58
Hidratos de carbono (g)	170	200	227	249	273
Grasa saturada (g)	5.73	5.83	7.94	10.88	11.29
Colesterol (mg)	67	67	90	91	93
Fibra (g)	21	21	22	25	27
Sodio (mg)	2409	2615	2869	3113	3763



Pechuga a la mostaza con papitas cambray



Desayuno

Sandía y plátano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Plátano, en rodajas	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Fresas, rebanadas	-	-	-	-	½ taza
Miel de abeja	-	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Agregar la miel de abeja.

Claras de huevo con espinaca y queso panela					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Claras de huevo	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Espinaca, cocida, picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Queso panela, en cuadritos	40 g	40 g	40 g	80 g	80 g
Pan blanco	1 rebanada	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas
Leche descremada	-	-	-	-	1 taza

Modo de preparación:

1. Batir las claras, agregar la espinaca, sazonar con la sal y cocinar en un sartén con el aceite caliente y agregar el queso.
2. Acompañar con el pan y la leche descremada.

Colación



<u>Piña</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Mandarina, en gajos	-	-	-	1 pieza	1 pieza
Galletas marías	-	-	5 piezas	5 piezas	5 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.
2. Acompañar con galletas marías.

Comida

<u>Sopa de verduras</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet, en trozos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, en trozos	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Aceite de canola	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Apio, picado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Zanahoria, picada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Col, rebanada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Calabacita larga, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo y freír en el aceite caliente unos minutos.



2. Agregar las verduras y el agua o caldo de pollo, sazonar con consomé en polvo y la pimienta negra.
3. Hervir hasta que se cuezan las verduras.

<u>Pechuga de pollo a la mostaza con papitas cambray</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pollo, sin piel	80 g	80 g	120 g	120 g	120 g
Mostaza	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Papitas de cambray	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Perejil, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Hierbas finas	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
<u>Guarnición</u>					
Lechuga	-	-	-	-	3 tazas
Aceite de oliva	-	-	-	-	1 cucharadita
Jugo maggi	-	-	-	-	1 cucharadita
Limón (el jugo)	-	-	-	-	Al gusto
Sal	-	-	-	-	1/4 cucharadita
Pimienta negra, molida	-	-	-	-	Al gusto

Modo de preparación:

1. Sazonar la pechuga de pollo con la mostaza.
2. Sofreír la pechuga en el aceite de oliva y agregar al sartén las papitas peladas para que se doren.
3. Sazonar las papitas con sal y el perejil con las hierbas finas.
4. Acompañar con la tortilla de maíz y la guarnición de lechuga.

<u>Té negro o verde</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas



Té negro o verde	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té con agua caliente, agregarlo al agua.
2. Endulzar al gusto y refrigerar o agregar hielos.

Cena

<u>Pizza con champiñones</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan árabe mediano	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)
Puré de tomate	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza
Jitomate saladet, rebanado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Champiñones crudos, rebanados	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Pechuga de pavo, baja en sal, picada	-	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Queso parmesano, rallado	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	-	-	-	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Barnizar el pan árabe con el puré de tomate, acomodar encima las rebanadas de jitomate y los champiñones.
2. Colocar encima la pechuga de pavo, el queso parmesano, el orégano y el aceite de oliva.
3. Hornear a 180°C durante 5 minutos.

<u>Manzana al horno</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Mantequilla sin sal	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita



Canela en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Azúcar	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Nuez, picada	-	-	3 mitades	3 mitades	3 mitades
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Pelar y descorazonar la(s) manzana(s).
2. En el hueco del corazón meter la mantequilla y espolvorear con canela en polvo mezclada con el edulcorante no calórico o con el azúcar.
3. Hornear tapada a 180°C durante 20 minutos, o en horno de microondas durante 4 minutos, hasta que esté suave.
4. Adornar con la nuez.



MENÚ 2	
Día 2	▪ Desayuno: Melón y sandía, queso panela asado con salsa verde ▪ Colación: Pepinos y hojuelas de trigo ▪ Comida: Crema de zanahoria, salpicón, ensalada de papa, agua de limón con hierbabuena ▪ Cena: Sándwich de pechuga de pavo, pera, <i>manzana*</i>

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	56	66	70	82	91
Lípidos (g)	32	38	44	50	51
Hidratos de carbono (g)	163	195	226	258	288
Grasa saturada (g)	10.78	11.47	12.11	12.47	12.47
Colesterol (mg)	47	55	61	69	69
Fibra (g)	22	27	28.34	29	33
Sodio (mg)	2145	2170	2210	2505	2749



Salpicón



Desayuno

<u>Melón y sandía</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Melón, picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sandía, picada	-	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.

<u>Queso panela asado con salsa verde</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Queso panela, en cuadros	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Calabacita, larga, rallada	-	-	-	½ pieza	½ pieza
Salsa de tomate verde, casera	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas

Modo de preparación:

1. Asar el queso con la calabacita y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con la tortilla de maíz.

Colación

<u>Pepinos y hojuelas de trigo</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pepino, en rodajas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile piquín	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Hojuelas de trigo	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza



Granola con almendras	-	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Plátanos dominicos, en rodajas	-	-	-	-	3 piezas

Modo de preparación:

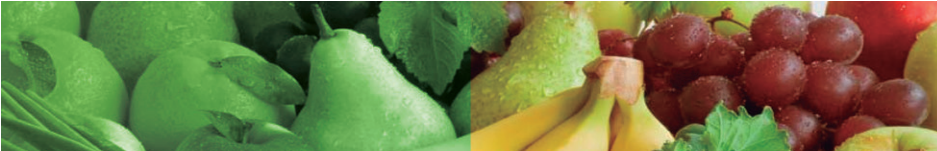
1. Colocar los pepinos en un plato. Aderezar con jugo de limón y chile piquín.
2. Aparte, colocar las hojuelas de trigo en un plato hondo.
3. Mezclar con la granola, las almendras y los plátanos dominicos.

Comida

Crema de zanahoria					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mantequilla	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Zanahoria, en cuadros	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Leche descremada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Nuez moscada	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pan bolillo, en cuadritos	-	-	-	⅓ pieza	⅓ pieza

Modo de preparación:

1. Saltear la cebolla en la mantequilla.
2. Cocer la zanahoria en poca agua.
3. Licuar la zanahoria con el agua de cocción y la leche descremada.
4. Agregar a la cebolla, ajustar con agua o caldo de pollo y sazonar con el consomé en polvo y la nuez moscada.
5. Decorar la sopa con cuadritos de pan bolillo tostado.



<u>Salpicón</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Falda de res, cocida y deshebrada	70 g	105 g	105 g	140 g	140 g
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	-	-	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Aguacate, en cuadritos	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza
Jitomate saladet, rebanado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Rábano, rebanado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Lechuga, rebanada	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Granos de elote blanco, cocidos	-	-	-	-	½ taza
Tostadas de maíz horneadas sin grasa	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Rajas de chile jalapeño (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Colocar en un platón la carne, la cebolla, el vinagre, el cilantro, la sal, la pimienta, el aceite de oliva y mezclar.
2. Adornar con el aguacate, el jitomate, el rábano, la lechuga y los granos de elote cocidos.
3. Servir con las tostadas de maíz y el chile verde picado.

<u>Ensalada de papa</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papitas de cambray, cocidas, sin cáscara	5 piezas chicas	5 piezas chicas	5 piezas chicas	5 piezas chicas	5 piezas chicas



Ejotes, rebanados, cocidos	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Eneldo seco o perejil fresco, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Vinagre de manzana	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita

Modo de preparación:

1. Cortar las papitas a la mitad y mezclar con los ejotes.
2. Cuando la verdura esté tibia agregar el eneldo o perejil picado, el aceite de oliva, el vinagre y la sal.

Agua de limón con hierbabuena					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Limón (el jugo)	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Hierbabuena	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Exprimir los limones en el agua y agregar la hierbabuena.
2. Endulzar al gusto y refrigerar.

Cena

Sándwich de pechuga de pavo					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan de 7 granos	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas
Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Aguacate	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza
Mostaza	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Pechuga de pavo, baja en sal	1 ½ rebanadas	1 ½ rebanadas	1 ½ rebanadas	1 ½ rebanadas	3 rebanadas
Jitomate saladet, rebanado	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza



Modo de preparación:

1. Untar el pan con la mayonesa, el aguacate y la mostaza.
2. Rellenar con la pechuga de pavo y las rebanadas de jitomate.

<i>Pera, manzana*</i>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pera, sin cáscara, picada	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Manzana, sin cáscara, picada	-	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Yogurt light, sabor natural	-	-	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Miel de abeja	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas

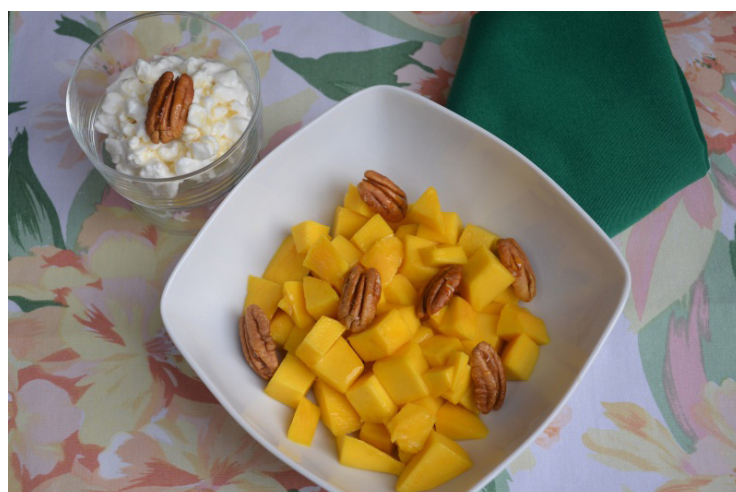
Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.
2. Agregar el yogurt y la miel de abeja.



MENÚ 3	
Día 3	▪ Desayuno: Ciruelas pasa y hojuelas de trigo con leche, jugo de toronja ▪ Colación: Naranja y galletas marías ▪ Comida: Sopa de lentejas, milanesa de ternera empanizada, brócoli al vapor, agua con cítricos ▪ Cena: Sándwich vegetariano, postre de mango con nuez y queso cottage

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	55	65	76	80	92
Lípidos (g)	35	38	46	51	52
Hidratos de carbono (g)	164	201	220	257	283
Grasa saturada (g)	3.61	4.68	5.68	5.94	6.33
Colesterol (mg)	43	62	86	87	89
Fibra (g)	20	20	24	26	30
Sodio (mg)	2483	2626	2921	3228	3459



Postre de mango con nuez y queso cottage



Desayuno

Ciruelas pasa y hojuelas de trigo con leche, jugo de toronja

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Ciruela pasa, picadas	7 piezas	7 piezas	7 piezas	7 piezas	7 piezas
Hojuelas de trigo	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo de toronja	-	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza

Modo de preparación:

1. Colocar las ciruelas con las hojuelas de trigo y la leche en un tazón.
2. Acompañar con el jugo de toronja.

Colación

Naranja y galletas marías

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Naranja, en gajos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sandía, picada	-	-	-	½ taza	½ taza
Galletas marías	-	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.
2. Acompañar con las galletas marías.

Comida

Sopa de lentejas

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet, picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza



Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Lenteja, cocida	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Cilantro, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Consomé de pollo en polvo	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear el jitomate en el aceite caliente, agregar la lenteja, el cilantro picado, el agua o caldo de pollo y sazonar con el consomé en polvo.
2. Cocinar hasta que el jitomate esté cocido.

Milanesa de ternera empanizada					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Milanesa de ternera	70 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pan molido	8 cucharaditas	8 cucharaditas	8 cucharaditas	8 cucharaditas	8 cucharaditas
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	4 piezas

Modo de preparación:

1. Untar la carne con el aceite, con una mezcla de pan molido, pimienta y sal.
2. Colocar la milanesa en un sartén antiadherente y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con las tortillas de maíz.

Brócoli al vapor					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Brócoli, cocido	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza



Chayote, en cuadritos	-	-	-	-	½ taza
Pimientos cocidos, rebanados	-	-	-	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Cocer al vapor el brócoli cortado en pequeños floretes, el chayote, y escurrir.
2. En un platón mezclar con el pimiento.
3. Aderezar cuando la verdura esté tibia con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Agua con cítricos					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Naranja (el jugo)	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Limón (el jugo)	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Toronja (el jugo)	-	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Mezclar el agua con los jugos de cítricos.
2. Endulzar al gusto y refrigerar.

Cena

Sándwich vegetariano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan blanco	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita



Hojas de lechuga, troceada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Pepino, en rodajas delgadas	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cebolla, rebanada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Champiñones cocidos, rebanados	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza
Salsa de soya	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Untar el pan con el aceite de oliva y rellenar con la lechuga, el pepino, la cebolla y los champiñones cocidos y rebanados.
2. Agregar la salsa de soya.

Postre de mango con nuez y queso cottage					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mango, picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Nuez, picada	7 mitades	7 mitades	7 mitades	7 mitades	7 mitades
Miel de abeja	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas
Queso cottage, bajo en grasa 1%	-	-	-	-	¼ taza
Waffle, estilo casero (40g)	-	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza

Modo de preparación:

1. Colocar el mango y la nuez en un tazón.
2. Agregar la miel de abeja y el queso cottage.
3. Servir con el waffle caliente.



MENÚ 4

**Día
4**

- **Desayuno:** Sandía y papaya, claras de huevo a la mexicana
- **Colación:** Pan 7 granos con crema de cacahuete
- **Comida:** Arroz rojo con zanahoria, hamburguesa de res, ensalada de flor de calabaza con verdolagas, agua de limón con hojas de menta
- **Cena:** Taquitos de pollo y acelgas, fresas con melón

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	53	62	72	83	91
Lípidos (g)	33	39	46	49	57
Hidratos de carbono (g)	164	192	224	248	279
Grasa saturada (g)	3.66	4.04	6.60	8.05	8.54
Colesterol (mg)	30	30	47	47	52
Fibra (g)	15	19	20	21	25
Sodio (mg)	2270	2305	2340	2475	2490



Taquitos de pollo y acelgas y fresas con melón



Desayuno

Sandía y papaya					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Papaya, picada	-	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Ciruelas pasa, picadas	-	-	-	-	3 piezas
Granola con almendra	-	-	-	-	1 cucharada

Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.
2. Agregar las ciruelas y la granola.

Claras de huevo a la mexicana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Jitomate saladet, picado	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chile serrano, picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Claras de huevo	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas

Modo de preparación:

1. Saltear unos minutos en el aceite caliente, el jitomate, el chile y la cebolla.
2. Agregar las claras sazonadas con sal y cocinar al punto deseado.
3. Acompañar con la tortilla de maíz.

Colación



Pan 7 granos con crema de cacahuete

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan 7 granos	1 ½ rebanadas	1 ½ rebanadas	1 ½ rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas
Crema de cacahuete	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Untar el pan con la crema de cacahuete.

Comida

Arroz rojo con zanahoria

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Arroz, crudo	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Zanahoria, en cuadritos	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza
Mantequilla	-	-	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Tortilla de maíz	-	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza

Modo de preparación:

1. Cocinar el arroz al vapor con la zanahoria y la mantequilla.
2. Sazonar con el consomé en polvo.
3. Acompañar con la tortilla de maíz.

Hamburguesa de res

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Carne molida de res	60 g	60 g	60 g	90 g	105 g
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Pan molido	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Modo de preparación:

1. Mezclar en un tazón todos los ingredientes.
2. Formar la hamburguesa y asar en un sartén antiadherente.

Ensalada de flor de calabaza con verdolagas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de calabaza, cruda, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Verdolagas, sólo las hojas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Lechuga	-	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Pepino	-	-	-	-	1 taza
Jugo de limón	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mostaza	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Colocar en un platón, la flor de calabaza con las verdolagas, la lechuga y el pepino.
2. Preparar la vinagreta mezclando el jugo de limón con la mostaza, la pimienta y la sal, al final agregar el aceite de oliva y batir para integrar los ingredientes.
3. Aderezar la verdura.

Agua de limón con hojas de menta					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Hojas de menta	15 piezas	15 piezas	15 piezas	15 piezas	15 piezas
Limón (el jugo)	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el agua de limón e introducir en el agua las hojitas de menta. Dejar unas rodajas de limón en el agua.
2. Endulzar al gusto y refrigerar.



Cena

Taquitos de pollo y acelgas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pollo, sin piel, cocida	30 g	60 g	60 g	90 g	90 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	1 diente chico	1 diente chico	1 diente chico	1 diente chico	1 diente chico
Acelgas crudas, picadas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Sal	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ ccucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita

Modo de preparación:

1. Deshebrar la pechuga de pollo y reservar.
2. Saltear en el aceite caliente la cebolla y el ajo durante unos minutos. Agregar las acelgas, cocinar dos minutos más y al final agregar el pollo deshebrado y sazonar.
3. Calentar las tortillas en el comal, sazonar con la sal y rellenar con la mezcla de pollo con acelgas.

Fresas con melón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Fresas, rebanadas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Melón, picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Pasitas	-	-	10 piezas	10 piezas	10 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.
2. Poner la miel de abeja y las pasitas encima de la fruta.

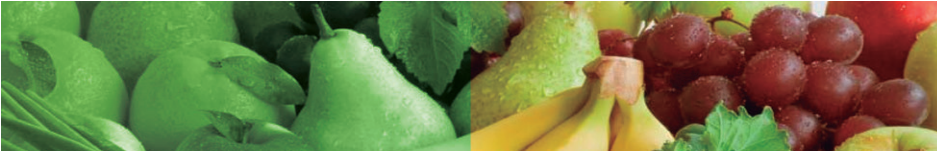


MENÚ 5	
Día 5	▪ Desayuno: Licuado de fresas con vainilla y nuez, pan tostado con crema de cacahuete y mermelada ▪ Colación: Pepinos y almendras ▪ Comida: Caldo de pollo con aguacate, tacos de pescado al pastor, calabacitas y champiñones con albahaca, agua de jamaica con rodajas de limón ▪ Cena: Mollete de frijol con rajas de poblano, gajos de toronja

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	56	63	70	79	90
Lípidos (g)	33	38	45	53	56
Hidratos de carbono (g)	175	208	219	249	278
Grasa saturada (g)	7.60	7.93	10.60	13.30	13.30
Colesterol (mg)	51	51	71	71	77
Fibra (g)	24	28	28	29	31
Sodio (mg)	2350	2459	2506	2945	3751



Mollete de frijol con rajas de poblano



Licuada de fresas con vainilla y nuez

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Leche, descremada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Fresas, rebanadas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Nuez, picada	-	7 mitades	7 mitades	7 mitades	7 mitades
Vainilla	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita

Modo de preparación:

1. Licuar la leche fría con las fresas, la vainilla y las nueces.

Pan tostado con crema de cacahuete y mermelada

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan tostado blanco	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	2 rebanadas	2 rebanadas
Crema de cacahuete	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Mermelada reducida en azúcar	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada

Modo de preparación:

1. Untar el pan tostado con la crema de cacahuete y la mermelada.

Colación

Pepinos y almendras

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pepino, sin cáscara, en rodajas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Limón (el jugo)	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chile piquín	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Almendras	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas
Jugo de naranja	-	-	-	½ taza	½ taza

Modo de preparación:

1. Preparar los pepinos con el jugo de limón y el chile piquín.
2. Acompañar con las almendras y el jugo de naranja.

Comida



Caldo de pollo con aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Aguacate	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Chile serrano, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Sazonar el consomé de pollo con la sal. Servir con el aguacate y el chile.

Tacos de pescado al pastor					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Filete de mojarra tilapia, en tiras	80 g	80 g	120 g	120 g	120 g
Salsa pastor					
Chile guajillo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Jugo de naranja	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Axiotte en pasta	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Vinagre de manzana	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Orégano seco	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Consomé de pollo en polvo	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Guarnición					
Piña, picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cilantro, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile habanero	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Hervir el chile 5 minutos, escurrirlo, desvenarlo y descartar el agua.



3. Licuar el chile, la cebolla, el jugo de naranja, el axiote, el ajo y el orégano.
4. Sazonar el pescado con el consomé en polvo y mezclar con lo licuado y el aceite, de preferencia, 2 horas antes de consumirlo.
5. Envolver el filete con la salsa en papel aluminio, cerrar bien el papel y hornear durante 15 minutos.
6. Acompañar el pescado con la guarnición de la piña, el cilantro, el chile habanero y las tortillas.

Calabacitas y champiñones con albahaca					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mantequilla sin sal	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Calabacita larga	1 pieza (90 g)	1 pieza (90 g)	1 pieza (90 g)	1 pieza (90 g)	1 pieza (90 g)
Champiñones, rebanados	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Albahaca, fresca, picada	10 hojitas	10 hojitas	10 hojitas	10 hojitas	10 hojitas
Queso mozzarella cero grasa, en cuadritos	-	-	-	-	1 rebanada (30 g)

Modo de preparación:

1. Saltear en la mantequilla la calabacita y los champiñones por unos minutos y sazonar con la sal. Espolvorear encima la albahaca.
2. Adornar la ensalada con el queso.

Agua de jamaica con rodajas de limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de jamaica, seca	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Rodajas de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Hervir en 2 tazas de agua la flor de jamaica, durante tres minutos. Tapar y dejar reposar 15 minutos. Colar y descartar la flor.
2. Mezclar el agua restante con el líquido de la jamaica y endulzar al gusto.
3. Agregar hielos y unas rodajas de limón.



Cena

Mollete de frijol con rajas de poblano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan bolillo, sin miga	½ pieza	⅔ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Frijoles cocidos, molidos	⅓ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Chile poblano, asado	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Queso panela, rallado	-	-	-	40 g	40 g
Salsa de chile, casera	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Lechuga, troceada	-	-	-	-	1 ½ tazas
Berros	-	-	-	-	1 taza
Vinagre o jugo de limón	-	-	-	-	Al gusto
Sal	-	-	-	-	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Untar el pan, al que se le habrá quitado el migajón, con los frijoles molidos.
3. Freír en el aceite caliente el chile poblano, desvenado y cortado en rajas.
4. Sazonar con el consomé en polvo y colocar sobre los frijoles con el queso panela.
5. Hornear el mollete durante 8 a 10 minutos hasta que el pan esté crocante.
6. Acompañar con la salsa de chile verde o roja y la ensalada de lechuga con berros sazonados con el vinagre o jugo de limón y la sal.

Gajos de toronja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Toronja, en gajos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sandía	-	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	-	-	-	-	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Colocar los gajos en un tazón.
2. Agregar la sandía picada y la miel de abeja.



MENÚ 6

**Día
6**

- **Desayuno:** Mamey, quesadilla poblana
- **Colación:** Papaya, galletas marías
- **Comida:** Sopa de calabacitas con flor de calabaza, ensalada de atún, verduras cocidas, *manzana con canela**, agua de jamaica con rodajas de naranja
- **Cena:** Papa al horno, plátano con yogurt

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	55	64	75	77	93
Lípidos (g)	32	40	45	50	57
Hidratos de carbono (g)	168	193	227	262	281
Grasa saturada (g)	5.67	5.97	6.61	10.71	11.11
Colesterol (mg)	49	61	76	76	81
Fibra (g)	20	21	23	26	29
Sodio (mg)	2131	2350	2620	2755	3068



Ensalada de atún con verduras cocidas



Desayuno

Mamey

	1200 kcal	1400 cal	1600 cal	1800 cal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mamey	1/3 pieza (85g)	1/3 pieza (85g)	1/3 pieza (85g)	1/3 pieza (85g)	1/3 pieza (85g)

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un plato.

Quesadilla poblana

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Chile poblano, asado	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Queso Oaxaca light, deshebrado	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas

Modo de preparación:

1. Desvenar el chile poblano, pelar y cortar en rajas. Asar las rajas en un sartén antiadherente.
2. Calentar la(s) tortilla(s) en un comal, agregar el queso y las rajas.

Colación

Papaya y galletas marías

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papaya, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Galletas marías	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas

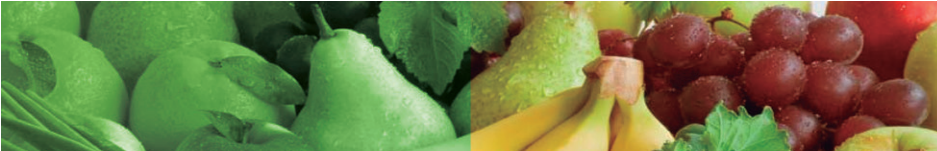
Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Acompañar con las galletas marías.

Comida

Sopa de calabacitas con flor de calabaza

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------



Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ajo, picado	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Calabacita larga, en cuadritos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Flor de calabaza, cruda, rebanada	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Pasta cruda, municiones	-	-	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Cilantro, picado	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente la cebolla y el ajo durante un minuto, agregar la calabacita y la flor de calabaza, sofreír un par de minutos.
2. Agregar el agua o caldo de pollo, la pasta, el cilantro y sazonar con el consomé en polvo.
3. Hervir unos minutos más hasta que se cuezan las verduras y el fideo.

Ensalada de atún					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lomo de atún con verduras	1 lata (85g)	1 lata (85g)	1 lata (85g)	1 lata (85g)	1 ½ latas (130 g)
Rajas de jalapeño, picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Mayonesa	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Pan blanco	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	3 rebanadas

Modo de preparación:

1. Mezclar en un tazón el atún escurrido, el chile picado y la mayonesa.
2. Acompañar con el pan y las verduras cocidas.



Verduras cocidas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Chayote, cocido, en cuadros	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Zanahoria, en cuadros	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¾ taza
Chícharo, cocido	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla sin sal	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Perejil, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tomillo, en polvo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear en la mantequilla las verduras y sazonar con el perejil, el tomillo y el consomé en polvo.

Manzana con canela*					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara, rebanada	-	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Canela en polvo	-	-	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Espolvorear la manzana con la canela y hornear en el microondas durante 4 minutos tapada.

Agua de jamaica con rodajas de naranja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de jamaica seca	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Rodajas de naranja	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Modo de preparación:

1. Hervir en 2 tazas de agua la flor de jamaica, durante 3 minutos. Tapar y dejar reposar 15 minutos. Colar y descartar la flor.
2. Mezclar el agua restante con el líquido de la jamaica y endulzar al gusto.
3. Poner en el agua hielos y dos rodajas de naranja.

Cena

<u>Papa al horno</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papa, mediana	1 pieza (160g)	1 pieza (160g)	1 pieza (160g)	1 pieza (160g)	1 pieza (160g)
Queso parmesano, rallado	-	-	3 ½ cucharadas	3 ½ cucharadita	3 ½ cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Cebollín, picado (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Envolver la papa en papel aluminio y hornear aproximadamente durante 1 hora y media o hasta que esté cocida.
3. Al servir la papa, agregar el aceite de oliva, el cebollín, la sal y la pimienta.

<u>Plátano con yogurt</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Plátano, en rodajas	½ pieza	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza
Yogurt light, sabor natural	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza
Miel de abeja	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Granola con almendras	-	-	-	3 cucharadas	3 cucharadas

Modo de preparación:

1. Colocar el plátano en un tazón.
2. Acompañar con el yogurt, la miel y la granola.

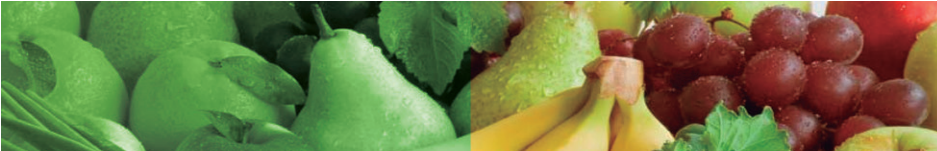


MENÚ 7	
Día 7	▪ Desayuno: Papaya, hot cakes con plátano ▪ Colación: Fresas y sandía, pepino con limón ▪ Comida: Sopa de espinacas, pechuga de pollo al cilantro con queso, carpaccio de betabel con germen de alfalfa, té verde con cítricos ▪ Cena: Taquitos dorados de requesón, gelatina de naranja light con melón y <i>granola</i>*

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	53	64	69	80	92
Lípidos (g)	33	40	45	49	57
Hidratos de carbono (g)	168	209	224	251	272
Grasa saturada (g)	4.16	5.45	5.45	6.09	6.10
Colesterol (mg)	78	83	89	114	114
Fibra (g)	16	18	21	23	25
Sodio (mg)	2041	2240	2335	2374	2895



Papaya y hot cakes con plátano



Desayuno

Papaya					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papaya, picada	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Arándanos, deshidratados	-	-	-	¼ taza	¼ taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.

Hot cakes con plátano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Harina de hot cakes	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Clara de huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Mantequilla, sin sal	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Leche descremada	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Miel de abeja o maple	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Mezclar en un tazón, la harina de hot cakes, la clara de huevo, una cucharadita de mantequilla derretida y la leche, al final agregar el plátano machacado y mezclar. La pasta puede quedar grumosa por el plátano.
2. Cocinar los hot cakes en un sartén antiadherente vertiendo la pasta de manera que queden de tamaño mediano. Voltearlos cuando empiecen a dorar y esperar a que se cuezan.
3. Servir inmediatamente con la mantequilla restante y la miel.

Colación

Fresas y sandía, pepino con limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Fresas, rebanadas	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza



Sandía, picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Pepino, sin cáscara, en palitos	-	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Limón (jugo)	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chile piquín	-	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.
2. Aparte, preparar los pepinos con jugo de limón y chile piquín.

Comida

Sopa de espinacas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pasta de letras	-	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Cebolla, picada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Ajo, picado	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Espinaca cruda, picada	1 ⅓ tazas	1 ⅓ tazas	1 ⅓ tazas	1 ⅓ tazas	1 ⅓ tazas
Jitomate saladet, pelado, picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Tomillo	1 ramita	1 ramita	1 ramita	1 ramita	1 ramita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite, la cebolla y el ajo durante 1 minuto, agregar la espinaca con el jitomate y esperar 3 minutos más.
2. Añadir el agua o caldo de pollo y sazonar con el tomillo, la pimienta negra y el consomé en polvo. Dejar hervir unos minutos más.



Pechuga de pollo al cilantro con queso					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pollo, sin piel, en tiras	80 g	80 g	80 g	120 g	120 g
Cilantro, picado finamente	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Cebolla, picada finamente	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Sal	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo en polvo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Queso Oaxaca light, deshebrado	-	30 g	30 g	30 g	60 g
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas

Modo de preparación:

1. Aplanar un poco la pechuga de pollo y sazonar con el cilantro, la cebolla, la sal, pimienta negra y el ajo en polvo.
2. En el aceite caliente, asar la pechuga y poner el queso encima un poco antes de terminar la cocción, para que se derrita.
3. Acompañar con las tortillas.

Carpaccio de betabel con germen de alfalfa					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Betabel, cocido	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Germen de alfalfa	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Granos de elote, cocido	-	-	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Vinagre de vino	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita



Modo de preparación:

1. Rebanar el betabel en rodajas muy finas y colocar en un platón. Poner encima el germen de alfalfa y los granos de elote.
2. Aderezar con el aceite de oliva, el vinagre de vino, la pimienta y la sal.

Té verde con cítricos					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té verde	3 bolsitas	3 bolsitas	3 bolsitas	3 bolsitas	3 bolsitas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Limón (el jugo)	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Rodaja de naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té verde en la mitad del agua. Enfriar.
2. Agregar el resto del agua, el jugo de limón y endulzar al gusto.
3. Agregar hielos y una rodaja de naranja.

Cena

Taquitos dorados de quesón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Quesón	4 ½ cucharadas	4 ½ cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas
Epazote, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Salsa pico de gallo					
Jitomate saladet, en cuadritos	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Cilantro, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Chile serrano, picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sal	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita



Guarnición					
Lechuga, troceada	-	-	-	-	1 ½ tazas
Zanahoria, rallada	-	-	-	-	½ taza
Vinagre	-	-	-	-	Al gusto
Sal	-	-	-	-	⅛ cucharadita

Modo de preparación:

1. En un tazón, mezclar el requesón con el epazote, rellenar las tortillas y sujetar con un palillo.
2. Calentar el aceite y sofreír los taquitos hasta dorarlos.
3. Acompañar con la salsa pico de gallo. Mezclar todos los ingredientes y sazonar con la sal.
4. Poner de guarnición la lechuga y las zanahorias aderezadas con el vinagre y la sal.

Gelatina de naranja light con melón y <i>granola</i> *					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Gelatina de naranja, light	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Melón, en cuadritos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Granola con almendras	-	-	1 ½ cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas

Modo de preparación:

1. Preparar la gelatina como indican las instrucciones del producto. Refrigerar hasta cuajar.
2. Servir la cantidad deseada de gelatina con el melón y la granola con almendras.



MENÚ 8	
Día 8	▪ Desayuno: Sándwich de manzana con queso cottage ▪ Colación: Naranjas ▪ Comida: Espagueti a las finas hierbas, picadillo de pollo con verduras, pimientos asados y agua de limón ▪ Cena: Ensalada de sandía con yogurt y almendras

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	56	67	75	83	92
Lípidos (g)	34	37	43	48	54
Hidratos de carbono (g)	173	195	224	256	274
Grasa saturada (g)	7.82	8.23	8.08	10.36	10.60
Colesterol (mg)	55	67	102	102	102
Fibra (g)	20	26	28	28	28
Sodio (mg)	1673	1771	1905	1924	1993



Espagueti a las finas hierbas



Desayuno

Sándwich de manzana con queso cottage

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Queso cottage, bajo en grasa	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza
Azúcar morena	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Canela en polvo	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Manzana, picada	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Pan integral, tostado	2 rebanadas	2 rebanadas	3 rebanadas	3 rebanadas	3 rebanadas

Modo de preparación:

1. En un tazón mezclar el queso, el azúcar, la canela y la manzana picada.
2. Agregar los ingredientes en el pan tostado y formar un sándwich.

Colación

Naranjas

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Naranja, en gajos	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Cacahuates	-	-	-	7 piezas	7 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Acompañar con los cacahuates.

Comida

Espagueti a las finas hierbas

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad



Aceite de canola	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 ½ cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Espagueti, cocido al dente	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza
Hierbas finas	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente la cebolla y el ajo.
2. Incorporar el espagueti previamente cocido.
3. Agregar las hierbas finas, la pimienta y la sal.

Picadillo de pollo con verduras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet, en cuadritos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Carne molida de pollo (sin grasa)	45 g	60 g	75 g	75 g	75 g
Orégano y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calabacita, cortada en cuadritos	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Zanahoria, picada	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Tortilla de maíz	-	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas

Modo de preparación:

1. Licuar el jitomate con la cebolla, el agua y sazonar con la sal.



2. En un sartén poner el aceite, agregar la carne y la salsa de jitomate. Sazonar con el orégano y la pimienta al gusto.
3. Agregar la calabacita, la zanahoria y cocinar durante 10 minutos.
4. Acompañar con las tortillas.

Pimientos asados					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Cebolla, picada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Pimiento verde, en cuadros	1 taza	1 taza	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Sofreír en el aceite caliente la cebolla y el pimiento.
2. Sazonar con la sal y la pimienta.

Agua de limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Jugo de limón	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Mezclar el jugo de limón, en el agua y el edulcorante. Refrigerar.

Cena

Ensalada de sandía con yogurt y almendras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Yogurt natural, bajo en grasa	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	½ taza	½ taza



Amaranto, tostado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Sandía, rebanada de triángulos	1 taza (200 g)	1 taza (200 g)	1 taza (200 g)	1 taza (200 g)	1 taza (200 g)
Papaya, en cubitos	½ taza (70 g)	1 taza (140 g)	1 taza (140 g)	1 taza (140 g)	1 taza (140 g)
Almendras, picadas	8 piezas	8 piezas	10 piezas	15 piezas	15 piezas
Miel de abeja	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 ccucharaditas

Modo de preparación:

1. Mezclar el yogurt con el amaranto.
2. En un plato colocar las rebanadas de sandía, con la papaya y las almendras.
3. Bañar con la mezcla de yogurt y la miel de abeja.



MENÚ 9

**Día
9**

- **Desayuno:** Quesadillas con acelgas
- **Colación:** Fresas, naranja y *almendras**
- **Comida:** Sopa de poro y zanahoria, atún a la mexicana, puré de papa, agua de hierbabuena con limón
- **Cena:** Gelatina de durazno, tacos de jícama rellenos de verduras

Información nutricional

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	52	65	74	84	91
Lípidos (g)	34	39	45	49	56
Hidratos de carbono (g)	171	201	233	268	284
Grasa saturada (g)	7.14	10.13	11.58	12.30	13.14
Colesterol (mg)	31	61	64	66	69
Fibra (g)	26	27	29	30	30
Sodio (mg)	1518	1954	2179	2377	2591



Tacos de jícama rellenos de verdura



Desayuno

<u>Quesadillas con acelgas</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Acelgas, en tiras	1 taza	1 taza	½ taza	½ taza	½ taza
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Queso panela	40 g	40 g	60 g	80 g	100 g

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite la cebolla y las acelgas hasta que se hayan cocido.
2. Calentar las tortillas, agregar las acelgas y el queso.

Colación

<u>Fresas, naranja y almendras*</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Fresas, rebanadas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Naranja sin semilla, en gajos	2 piezas	2 piezas	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Almendras	-	5 piezas	10 piezas	10 piezas	15 piezas

Modo preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón y acompañar con las almendras.

Comida

<u>Sopa de poro y zanahoria</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita



Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Zanahoria, cortado en cuadritos	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Poro, cortado en tiras	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas

Modo de preparación:

1. Sofreír en el aceite, la cebolla, el ajo y el poro.
2. Agregar el caldo de pollo desgrasado, sazonar con la sal y la pimienta.

<u>Atún a la mexicana</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Jitomate, saladet picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Atún de lata drenado	½ lata (66 g)	¾ lata (82 g)	¾ lata (82 g)	¾ lata (82 g)	¾ lata (82 g)
Aceitunas negras, picadas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas
Chiles serrano, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro picado	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas
Tortilla de maíz, tostadas	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas



Modo de preparación:

1. En un tazón mezclar todos los ingredientes menos las tortillas.
2. Acompañar con las tortillas tostadas y el puré de papa.

Puré de papa					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papa mediana, cocida	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Mantequilla sin sal	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Leche descremada	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

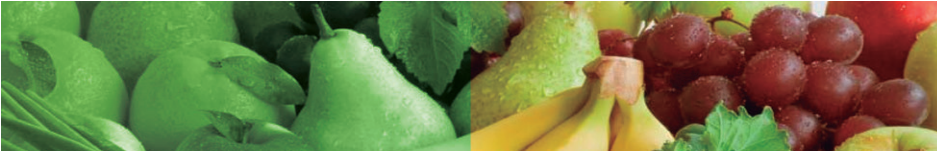
1. Cortar la papa cocida en 4 pedazos, y machacarla.
2. En un sartén derretir la mantequilla, colocar la papa e ir incorporando poco a poco la leche hasta obtener un puré, mezclar.
3. Sazonar con la sal y la pimienta al gusto.

Agua de hierbabuena con limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Hojas de hierbabuena	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas
Rodajas de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas

Modo de preparación:

1. Agregar la hierbabuena, las rodajas de limón, el edulcorante al agua, y refrigerar.

Cena



Tacos de jícama rellenos de verduras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Salsa de soya	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Garbanzos, cocidos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Jícama, rebanadas delgadas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Aguacate hass, en rebanadas	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza
Surimi, en tiritas	40 g	60 g	60 g	60 g	60 g
Zanahoria, en juliana	¼ taza	¼ taza	¼ taza	⅛ taza	⅛ taza
Pepino, en tiritas delgadas	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Pan árabe, cortado en triángulos, tostados	⅓ pieza (20 g)	⅓ pieza (20 g)	1 pieza (60 g)	1 ⅓ piezas (80 g)	1 ½ piezas (100 g)

Modo de preparación:

1. Mezclar la salsa soya y el jugo de limón en un tazón.
2. Machacar los garbanzos.
3. En cada rebanada de jícama colocar el aguacate, el surimi, la zanahoria, el pepino y los garbanzos. Formar 4 tacos.
4. Rociar con la salsa y acompañar con el pan árabe.

Gelatina de durazno					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Gelatina de durazno sin azúcar	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Duraznos amarillos, picados	2 piezas pequeñas (150 g)	2 piezas pequeñas (150 g)	2 piezas pequeñas (150 g)	2 piezas pequeñas (150 g)	2 piezas pequeñas (150 g)

Modo de preparación:

1. Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del producto.
2. Colocar uno de los duraznos en el molde y verter la gelatina.
3. Mantener en refrigeración hasta que haya cuajado.
4. Desmoldar y decorar con el durazno restante.



MENÚ 10	
Día 10	▪ Desayuno: Licuado de manzana ▪ Colación: Toronja y pepitas ▪ Comida: Sopa de zanahoria, muslo de pollo en salsa verde y espinaca, frijoles de la olla, agua de limón con hojas de menta ▪ Cena: Chayotes rellenos de atún y queso panela

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	55	62	73	86	93
Lípidos (g)	32	41	43	50	53
Hidratos de carbono (g)	172	196	221	249	279
Grasa saturada (g)	6.36	9.78	10.17	11.31	12.41
Colesterol (mg)	94	136	139	149	166
Fibra (g)	20	24	24	27	29
Sodio (mg)	1508	1542	1639	1765	2043



Muslo de pollo en salsa verde y espinaca



Desayuno

Licuado de manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana roja sin cáscara, rebanada	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Azúcar mascabado	3 cucharaditas	3 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza	2 tazas	2 tazas
Vainilla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Amaranto, tostado	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	1 taza
Agua natural (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar la manzana, el azúcar mascabado, la leche, la vainilla y el amaranto, hasta tener una consistencia uniforme.
2. Ajustar la consistencia con el agua.

Colación

Toronja y pepitas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Toronja, en gajos	1 ½ tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Pepitas con cáscara	-	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas

Modo de preparación:

1. Colocar los gajos de toronja en un tazón y acompañar con las pepitas.

Comida

Sopa de zanahoria					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad



Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas
Zanahoria cruda, en cuadritos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Cilantro, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite la zanahoria y la cebolla.
2. Agregar el agua o caldo de pollo, el cilantro picado.
3. Sazonar con la pimienta y la sal.
4. Cocinar hasta que se cueza la verdura.

Muslo de pollo en salsa verde con espinaca					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Muslo de pollo, sin piel	1 pieza (90 g)	1 pieza (90 g)	1 ½ piezas (113 g)	1 ½ piezas (113 g)	1 ½ piezas (113 g)
Espinaca, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Ajo, picado	¼ diente	¼ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Salsa verde, casera	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Bolillo integral	½ pieza (30 g)	½ pieza (30 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)

Modo de preparación:

1. Hervir tapado el muslo de pollo, escurrir y reservar.
2. Salter en el aceite, la cebolla y el ajo, agregar la espinaca.
3. Agregar la salsa verde y el pollo, sazonar.
4. Acompañar con el bolillo integral.



Frijoles de la olla					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Frijoles, cocidos	⅓ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Hojas de epazote	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita

Modo de preparación:

1. Calentar los frijoles, sazonar con el epazote y la sal.

Agua de limón con hojas de menta					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Hojas de menta	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas
Rodajas de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Agregar al agua, las hojas de menta, las rodajas de limón, el edulcorante y refrigerar.

Cena

Chayotes rellenos de atún y queso panela					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Chayote, pelado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite de oliva	1 cucharaditas	1 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ajo, picado	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Jitomate saladet, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza



Atún en lata, drenado	$\frac{1}{3}$ lata (33 g)	$\frac{1}{2}$ lata (50 g)	$\frac{3}{4}$ lata (67 g)	$\frac{3}{4}$ lata (67 g)	$\frac{3}{4}$ lata (67 g)
Queso panela, en cuadritos	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Aguacate	$\frac{1}{3}$ pieza	$\frac{1}{3}$ pieza	$\frac{1}{3}$ pieza	$\frac{1}{3}$ pieza	$\frac{1}{3}$ pieza
Salsa inglesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Perejil, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pan integral	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Cortar el chayote por la mitad a lo largo y cocerlo en agua. Cuando esté tibio, retirar la pulpa con una cuchara.
2. Saltear en el aceite caliente la cebolla y el ajo. Añadir el jitomate, el atún y el queso, condimentar con la pimienta y la salsa inglesa.
3. Rellenar el chayote, agregar el aguacate y acompañar el platillo con el pan integral.



MENÚ 11

**Día
11**

- **Desayuno:** Piña y sopes con frijoles
- **Colación:** Melón, cacahuates y gelatina de limón
- **Comida:** Coditos con queso y verduras, pescado empapelado, ensalada de jitomate con aguacate, agua de manzana con canela
- **Cena:** Tacos de lechuga con pollo y hongos

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	64	72	81	92
Lípidos (g)	33	41	45	53	57
Hidratos de carbono (g)	166	199	229	256	284
Grasa saturada (g)	4.52	5.11	5.39	6.71	7.05
Colesterol (mg)	50	50	53	74	109
Fibra (g)	27	27	29	30	30
Sodio (mg)	1540	1609	1900	1989	2063



Tacos de lechuga con pollo y hongos



Desayuno

Piña					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.

Sopes con frijoles					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sopes	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Frijoles, molidos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Queso cottage bajo en grasa 1%, licuado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Lechuga, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Salsa verde o roja	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza

Modo de preparación:

1. Calentar los sopes en un sartén o el comal.
2. Untar los frijoles molidos, agregar el queso, la lechuga picada y la salsa.

Colación

Melón, cacahuates y gelatina de limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Melón, picado	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas



Cacahuates, sin sal	-	14 piezas	14 piezas	21 piezas	21 piezas
Gelatina de limón	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón, acompañar con los cacahuates y la gelatina.

Comida

Coditos con queso y verduras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Coditos, crudo	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 ½ taza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Zanahoria, en abanico	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Calabacita, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Queso parmesano, rallado	1 ¾ cucharadas	1 ¾ cucharadas	1 ¾ cucharadas	1 ¾ cucharadas	3 ½ cucharadas
Albahaca, seca (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Saltear la cebolla en el aceite caliente unos minutos, agregar las verduras y cocinar hasta que estén crujientes.
2. Agregar la pasta, la sal y la pimienta, mezclar y esperar a que se caliente.
3. Espolvorear el queso parmesano y la albahaca.



Pescado empapelado					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Filete de pescado	60 g	60 g	60 g	80 g	120 g
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Salsa inglesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro, picado	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortillas de maíz	-	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas

Modo de preparación:

1. Marinar el pescado, con jugo de limón, salsa inglesa, la pimienta molida, el cilantro y el aceite.
2. Colocar el pescado sobre papel aluminio envolviéndolo completamente y calentarlo en el sartén o comal durante 20 minutos.
3. Acompañar con las tortillas.

Ensalada de jitomate con aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lechuga romana, troceada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate saladet, en rebanadas delgadas	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceitunas negras, sin hueso, rebanadas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas
Aguacate	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza



Cebolla morada, rebanada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, machacado	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Vinagre balsámico	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. En un platón, colocar la lechuga, el jitomate, las aceitunas y la cebolla morada.
2. Mezclar el ajo, el jugo de limón, el vinagre balsámico y la pimienta, al final agregar el aceite batiendo vigorosamente. Acompañar la ensalada con el aderezo.

Agua de manzana con canela					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Manzana, en cuadritos	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Canela en polvo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Agregar al agua, la manzana, la canela, endulzar y refrigerar.

Cena

Tacos de lechuga con pollo y hongos					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pollo, cocida	30 g	30 g	45 g	45 g	45 g
Hojas de lechuga	1 taza (45 g)	1 taza (45 g)	1 taza (45 g)	1 taza (45 g)	1 taza (45 g)



Jitomate saladet, rebanado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Champiñones cocidos, rebanados	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	1 cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pan árabe, cortado en triángulos, tostados	⅓ pieza (20 g)	½ pieza (50 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)

Modo de preparación:

1. Deshebrar la pechuga y colocar en un platón las hojas de lechuga rellinando con el jitomate picado, los champiñones y la pechuga, formando un taco.
2. Sazonar con el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta.
3. Acompañar con el pan árabe.



MENÚ 12

**Día
12**

- **Desayuno:** Papaya, omelette de claras a la mexicana con champiñones
- **Colación:** Pera y piña con pistaches.
- **Comida:** Sopa de frijol, pollo al ajillo con ensalada de toronja, agua de menta con fresa
- **Cena:** Rollitos de col rellenos de queso

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	56	65	73	82	88
Lípidos (g)	34	40	43	49	55
Hidratos de carbono (g)	177	204	234	271	284
Grasa saturada (g)	8.40	9.78	10.93	12.04	12.73
Colesterol (mg)	56	82	107	107	107
Fibra (g)	25	26	26	29	30
Sodio (mg)	1489	1896	1976	2281	2359



Omelette de claras a la mexicana con champiñones



Desayuno

Papaya					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papaya, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.

Omelette de claras a la mexicana con champiñones					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Claras de huevo	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas	4 piezas
Aceite de canola	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Champiñones, cocidos	½ taza	½ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Jitomate saladet, picado	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Chile serrano, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pan árabe	½ pieza (40 g)	1 pieza (60g)	1 pieza (60g)	1 pieza (60g)	1 pieza (60g)

Modo de preparación:

1. Batir las claras de huevo en un tazón y reservar.
2. En un sartén, saltear el aceite caliente con todas las verduras, agregar las claras y distribuir de manera uniforme.
3. Voltar uno de los lados hacia el centro.
4. Acompañar con el pan árabe.



Colación

Pera y piña con pistaches

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pera, en cuadritos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Piña, rebanada	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)
Pistaches sin sal, picados	9 piezas	9 piezas	9 piezas	9 piezas	9 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón y acompañar con los pistaches.

Comida

Sopa de frijol

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet sin cáscara	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Diente de ajo	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Frijol cocido	⅔ taza	⅔ taza	⅔ taza	¾ taza	¾ taza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 ½ taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Sal de ajo	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Cilantro picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo. Sofreír en el aceite caliente los ingredientes licuados y cocer hasta que se reseque.
2. Agregar los frijoles, el agua, sazonar con la sal, la sal de ajo y el cilantro. Dejar hervir.



Pollo al ajillo					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pollo, sin piel	75 g	75 g	120 g	120 g	120 g
Jugo de limón	5 gotitas	5 gotitas	5 gotitas	5 gotitas	10 gotitas
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile guajillo, rebanado	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Aceite de canola	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Ajo, rebanadas delgadas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas
Bolillo integral	-	⅓ pieza	1 pieza	1 ⅓ piezas	1 ½ piezas

Modo de preparación:

1. Marinar la pechuga en trozos con el jugo de limón, la sal, el orégano y la pimienta.
2. Sofreír el chile con el ajo en el aceite, agregar la pechuga y mantener a fuego lento hasta que esté completamente cocido.
3. Acompañar con el bolillo integral.

Ensalada de toronja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Espinaca, rebanada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla morada, fileteada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Gajos de toronja	1 taza	1 taza	1taza	1taza	1 taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Vinagre de manzana	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Orégano, seco	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita



Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
-----------------	----------	----------	----------	----------	----------

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón, la espinaca, la cebolla y los gajos de toronja.
2. Aderezar con el aceite, el vinagre, el orégano y la pimienta.

Agua de menta con fresas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Hojas de menta	20 piezas	20 piezas	20 piezas	20 piezas	20 piezas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Fresas, rebanadas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Colocar las hojas de menta en agua caliente para hacer una infusión.
2. Colar el agua y agregar las fresas, endulzar y refrigerar o agregar hielos.

Cena

Rollitos de col rellenos de queso					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Hojas de col, enteras	75 g	75 g	75 g	75 g	75 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Arroz, cocido al vapor	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Queso panela, picado	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Vinagre blanco	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita



Salsa inglesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Apio, picado	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Chile morrón, en tiritas	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Puré de jitomate	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza
Agua	$\frac{1}{8}$ taza	$\frac{1}{8}$ taza	$\frac{1}{8}$ taza	$\frac{1}{8}$ taza	$\frac{1}{8}$ taza
Hierbas aromáticas, secas	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Cocer las hojas de col en agua, sacar y enfriar.
2. Sofreír en aceite caliente la cebolla, el apio y el chile morrón durante 3 minutos. Agregar el arroz cocido y el queso. Mezclar y esperar hasta que este caliente.
3. Aderezar con el vinagre y la salsa inglesa.
4. Distribuir en cada hoja de col, una parte de la mezcla. Enrollar.
5. Preparar la salsa con el puré de tomate, el agua y las hierbas aromáticas, solo mezclar los ingredientes y calentar. Bañar los rollos.



MENÚ 13

**Día
13**

- **Desayuno:** Fruta con yogurt y amaranto
- **Colación:** Manzana, arándanos deshidratados con almendras
- **Comida:** Sopa de ejotes con elote, carne de cerdo al chipotle, calabacita rellena, agua de jamaica
- **Cena:** Picadillo vegetariano, *gelatina de fresa**

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	65	73	79	88
Lípidos (g)	34	39	46	52	58
Hidratos de carbono (g)	176	202	225	258	287
Grasa saturada (g)	7.22	8.29	9.01	12.29	12.84
Colesterol (mg)	50	56	78	92	96
Fibra (g)	26	28	29	30	30
Sodio (mg)	1340	1594	2230	2531	2583



Fruta con yogurt y amaranto



Desayuno

<u>Fruta con yogurt y amaranto</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Melón en cubos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sandía picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Yogurt natural, bajo en grasa	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	1 taza
Amaranto, tostado	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón, agregar el yogurt y el amaranto.

Colación

<u>Manzana, arándanos deshidratados con almendras</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, en cuadritos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Arándanos, deshidratados	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza
Almendras	10 piezas	10 piezas	15 piezas	18 piezas	18 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón, acompañar con los arándanos y las almendras.

Comida

<u>Sopa de ejotes con elote</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Ejotes, en trozos	$\frac{1}{4}$ taza (32g)	$\frac{1}{4}$ taza (32g)	$\frac{1}{4}$ taza (32g)	$\frac{1}{4}$ taza (32g)	$\frac{1}{4}$ taza (32g)



Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Elote blanco, cocido y desgranado	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas	3 cucharaditas
Cilantro, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas

Modo de preparación:

1. Saltear los ejotes, la cebolla y el elote en el aceite, agregar el cilantro y el agua.
2. Sazonar con la sal y la pimienta.
3. Agregar el caldo y dejar cocer hasta que hierva.

Carne de cerdo al chipotle					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet sin cáscara	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Chile chipotle, seco	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	1 pieza
Pierna de cerdo, en trozos, cocida	80 g	80 g	120 g	150 g	150 g
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 ½ cucharaditas
Pimienta molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Frijoles de la olla	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas



Modo de preparación:

1. Hervir el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile lavado y sin semillas. Licuar y colar.
2. Calentar el aceite y agregar la salsa, cocinar unos minutos y añadir los trozos de pierna, sazonar con la sal y la pimienta.
3. Acompañar el platillo con los frijoles y las tortillas.

Calabacita rellena					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Calabacita alargada, cocida	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Brócoli, picado	¼ taza (30g)	¼ taza (30g)	¼ taza (30g)	¼ taza (30g)	¼ taza (30g)
Queso panela, rebanadas delgadas	10 g	10 g	15 g	15 g	15 g
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. En una vaporera con poca agua, cocer al dente la calabacita y el brócoli. Retirar y enfriar.
2. Cortar la calabacita por la mitad, sacar un poco de pulpa y mezclar con el queso y el brócoli, sazonar con la pimienta.

Té verde con jamaica					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de jamaica seca	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Limón (el jugo)	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Té verde	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Hervir en 2 tazas de agua la flor de jamaica, durante 3 minutos. Tapar y dejar reposar 15 minutos. Colar y descartar la flor.



2. Preparar el té con agua caliente. Reservar
3. Mezclar el agua restante con el líquido de la jamaica, el té verde y endulzar al gusto.
4. Agregar hielos y unas rodajas de limón.

Cena

<u>Picadillo vegetariano</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jícama, cortada en bastoncitos	¼ taza	¼ taza	¾ taza	¼ taza	¼ taza
Zanahoria, rallada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Papa mediana cocida, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cilantro, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Queso panela, en cuadritos	30 g	30 g	45 g	45 g	45 g
Vinagreta comercial baja en grasa	2 ½ cucharadas	2 ½ cucharadas	2 ½ cucharadas	2 ½ cucharadas	2 ½ cucharadas
Pan árabe	⅓ pieza (20g)	⅓ pieza (20g)	½ pieza (40 g)	1 pieza (60 g)	1 ⅓ piezas (80 g)

Modo de preparación:

1. En un recipiente colocar todos los ingredientes y mezclar junto con la vinagreta.
2. Acompañar con el pan árabe.

<u>Gelatina de fresa*</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Gelatina de fresa	-	-	⅓ taza	½ taza	½ taza

Modo de preparación:

1. Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del producto.
2. Mantener en refrigeración hasta que haya cuajado, desmoldar y servir.



MENÚ 14	
Día 14	▪ Desayuno: Licuado de plátano y almendras ▪ Colación: Papaya con queso, gelatina de frambuesa ▪ Comida: Sopa poblana de fideo, pescado relleno de verduras con papitas cambray, agua de té de frutos rojos ▪ Cena: Flor de calabaza rellena de champiñones en salsa guajillo

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	56	67	73	84	93
Lípidos (g)	33	39	45	51	54
Hidratos de carbono (g)	175	197	226	263	299
Grasa saturada (g)	7.04	8.89	9.12	11.95	14.84
Colesterol (mg)	50	53	60	76	81
Fibra (g)	22	24	27	29	29
Sodio (mg)	1463	1504	1659	1704	1764



Fruta con yogurt y amaranto



Desayuno

Licuada de plátano y almendras

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Plátano en cubitos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche descremada	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	1 taza	1 taza	1 $\frac{1}{2}$ tazas
Vainilla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Amaranto, tostado	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Azúcar mascabado	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Almendras	-	5 piezas	10 piezas	20 piezas	20 piezas

Modo de preparación:

1. Licuar el plátano, la leche, la vainilla, el amaranto, el azúcar y las almendras.
2. Ajustar la consistencia con el agua necesaria.

Colación

Papaya con queso, gelatina de frambuesa

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Queso panela, picado	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Galletas integrales	2 piezas	2 piezas	6 piezas	6 piezas	6 piezas
Papaya, picada	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Gelatina de frambuesa	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón el queso, acompañar con las galletas, la papaya y la gelatina de frambuesa.



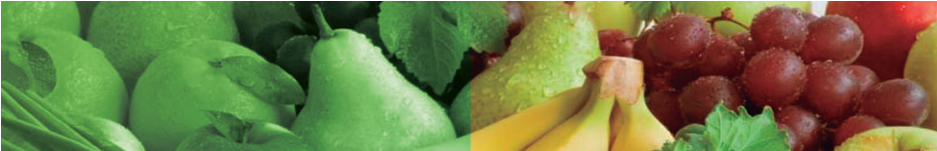
Comida

<u>Sopa poblana de fideo</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet, en trozos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Fideo delgado	1 taza	1 taza	1 taza	1 ¼ tazas	1 ¾ tazas
Chile poblano en tiras	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	½ pieza	½ pieza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Perejil (opcional)	3 hojitas	3 hojitas	3 hojitas	3 hojitas	3 hojitas

Modo de preparación:

1. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con el agua.
2. Freír los fideos en el aceite, moviendo constantemente a fuego medio, hasta que estén tostados.
3. Agregar la salsa de jitomate, el chile, sazonar con sal y perejil. Cocinar hasta que se reseque la salsa y el fideo esté cocido.

<u>Pescado relleno de verduras</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Brócoli cocido, picado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Chayote, cocido, picado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Crema, baja en grasa	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas
Filete de pescado blanco	60 g	60 g	60 g	75 g	75 g



Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Colocar el brócoli y el chayote en un tazón, agregar la crema y machacar un poco para formar una pasta. Reservar.
3. En un sartén sellar el pescado con el aceite. Sazonar con la sal, la pimienta y ponerlo en un refractario para meterlo al horno.
4. Colocar la pasta al centro y enrollar el pescado.
5. Hornear de 20 a 25 minutos, hasta que se haya cocido.
6. Acompañar con las papitas cambray.

Papitas cambray					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papitas cambray	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Perejil, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Cocer las papas en agua con sal, hasta que estén suaves. Escurrir.
2. Rebanar las papitas en hojuelas y dorar en un sartén a fuego bajo.
3. Colocar sobre el plato a manera de flor y poner el filete encima.
4. Sazonar con el perejil y la pimienta.

Agua de té de frutos rojos					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té de frutos rojos	2 sobres	2 sobres	2 sobres	2 sobres	2 sobres
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té con agua caliente.
2. Agregar el té al agua, endulzar y refrigerar.



Cena

Flor de calabaza rellena de champiñones en salsa guajillo					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de calabaza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Chile guajillo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 ½ piezas
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cebolla	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente
Jitomate saladet	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Champiñones, picados	1 taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Epazote, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Queso panela, picado	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Limpiar la flor de calabaza (4 flores aproximadamente), quitando el pistilo y el tallo. Reservar.
2. Asar los chiles guajillo, desvenarlos y hervirlos en agua junto con la cebolla, el ajo y los jitomates. Licuar los ingredientes, colar y hervir la salsa.
3. Sofreír en el aceite los champiñones, el epazote y agregarlos a la salsa. Sazonar con la pimienta y la sal.
4. Rellenar las flores con los champiñones, el queso y bañar con la salsa.
5. Acompañar con las tortillas.

Manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara, rebanada	-	-	-	½ pieza	½ pieza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un plato.



MENÚ 15

**Día
15**

- **Desayuno:** Omelette de claras en salsa roja
- **Colación:** Manzana con yogurt y nuez
- **Comida:** Sopa de apio con pollo, lasaña de queso y verduras, ensalada de piña y aguacate, agua con lima
- **Cena:** Tostadas con queso, sandía

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	66	76	82	91
Lípidos (g)	34	38	45	46	55
Hidratos de carbono (g)	176	207	225	259	274
Grasa saturada (g)	5.84	6.45	10.08	11.67	13.73
Colesterol (mg)	45	47	59	66	72
Fibra (g)	27	27	29	30	31
Sodio (mg)	1786	1885	2005	2466	2516



Lasaña con queso y verduras



Desayuno

Omelette de claras en salsa roja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Claros de huevo	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas	4 piezas
Pimienta negra molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Salsa roja, casera	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Frijoles molidos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Tortillas de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Batir las claras de huevo con la pimienta en un tazón.
2. Verter en un sartén con el aceite, distribuir en el centro las claras y voltear uno de los lados hacia el centro, bañar con la salsa roja.
3. Acompañar con los frijoles y las tortillas.

Colación

Manzana con yogurt y nuez					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara, en cuadritos	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Yogurt natural, bajo en grasa	¼ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza
Miel de abeja	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Nuez en mitades, picada	-	3 ½ piezas	7 piezas	7 piezas	7 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar la manzana en un plato, agregar el yogurt, la miel y la nuez picada.



Comida

Sopa de apio con pollo					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Pechuga, sin piel,	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza
Cebolla, en trozo	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Apio, en cuadritos	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Perejil	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Bolillo integral	-	⅓ pieza	⅓ pieza	½ pieza	½ pieza

Modo de preparación:

1. Hervir en agua la pechuga con la cebolla y el apio. Retirar el trozo de cebolla.
2. Desmenuzar la pechuga cocida y regresarla al caldo.
3. Sazonar con el perejil, la sal, la pimienta y el jugo de limón.
4. Acompañar con el pan.

Lasaña de queso y verduras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Pasta para lasaña, pre cocida	60 g	60 g	60 g	80 g	80 g
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Ajo, en polvo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Puré de tomate	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita



Calabacita, rebanadas	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza
Queso Oaxaca light, deshebrado	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Albahaca, seca	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Cocer la pasta en agua hirviendo con la sal, el ajo en polvo y la cebolla.
3. Calentar el aceite, agregar el puré de tomate y sazonar con la albahaca.
4. En un refractario pequeño colocar una capa de pasta, cubrirla con un poco de salsa, poner una capa de calabacita y el queso. Repetir una vez más.
5. Hornear durante 20 minutos y para servir espolvorear con más albahaca.

Ensalada de piña y aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aguacate, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Piña, en cuadritos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	3 cucharaditas
Vinagre balsámico	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Orégano, seco	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón el aguacate y la piña.
2. Agregar el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el orégano y mezclar.

Agua con lima					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lima rebanada	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas



Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
---	----------	----------	----------	----------	----------

Modo de preparación:

1. Agregar la lima al agua, endulzar y refrigerar.

Cena

<u>Tostadas con queso</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Frijoles en bola, cocidos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Queso panela, en rebandas	20 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Jitomate saladet picado	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Orégano, seco	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Calentar la tortilla hasta obtener una tostada(s).
2. Preparar con los frijoles, el queso, el jitomate y sazonar con el orégano.

<u>Sandía</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.



MENÚS PARA UN PESO Y VIDA SALUDABLE





Segunda parte Menús para un peso y vida saludable				
Menú	Desayuno	Colación	Comida	Cena
1	Licuada de plátano Claras de huevo con espinacas	Piña y sandía con queso crema	Pizza con champiñones Ensalada de berros* Té negro o verde	Licuada de manzana Sopa de verduras
2	Licuada de mamey Pan con crema de cacahuete y mermelada	Pepinos y manzana con granola	Caldo de pollo Arroz al vapor Salpicón Sandía* Agua de limón con hierbabuena	Licuada de pera Quesadillas de flor de calabaza
3	Licuada verde Hojuelas de trigo con manzana	Galletas marías con cajeta	Milanesa de ternera Ensalada de pepino Postre de mango con nuez Agua con cítricos	Licuada de piña Sándwich vegetariano
4	Licuada exótico Pan tostado con mantequilla y mermelada	Plátano Granola con almendras	Arroz al vapor Rollitos de pechuga de pavo con aguacate Ensalada de flor de calabaza con verdolagas Agua de limón con hojas de menta	Licuada de naranja Espagueti con acelgas y queso
5	Licuada de fresas Muffin bajo en azúcar y grasa con mermelada	Pepinos y mango	Caldo de pollo con arroz y aguacate Pescado con crema al ajo rostizado Ensalada de lechuga con pera Agua de jamaica con rodajas de limón y sandía*	Licuada de manzana Taquitos de champiñones y flor de calabaza Nieve de limón
6	Licuada de mamey Hojuelas de trigo con leche	Papaya y galletas marías	Sopa de flor de calabaza Tostadas de sardinas Zanahorias con mantequilla y perejil Melón con nieve de limón Agua de té de frutos rojos	Licuada de plátano Papa al horno Ensalada de lechuga con berro
7	Licuada de papaya Hot cakes con manzana	Sandía con almendras	Sopa de champiñones Fajitas de pollo Ensalada de jitomate Piña Té verde con cítricos	Licuada de pera Ensalada de jícama y zanahoria



8	Licuado de piña Pan francés con manzana	Melón Gelatina de limón	Espagueti a la albahaca Pollo con verduras en salsa de jitomate Calabacitas asadas Té verde con menta	Licuado de fresas Coctel de frutas con queso cottage
9	Licuado de pera Quesadillas con champiñones	Sandía Gelatina de cereza light	Crema de apio y poro Atún a la veracruzana Papa al horno Agua con naranja y toronja	Licuado de naranja Ceviche de surimi con pepino
10	Licuado exótico Pan tostado con mermelada de frambuesa	Toronja Gelatina de naranja light	Sopa de pimienta Pechuga de pollo con verdolagas Agua de té de menta	Licuado de manzana Ensalada de chayote
11	Licuado de kiwi Pan con queso	Melón Gelatina de fresa con almendras	Espagueti con verduras Pescado a la plancha Ensalada griega Té verde con naranja	Licuado de piña Pan árabe con aguacate y champiñones
12	Licuado de papaya Claras de huevo con calabacitas Pan árabe	Piña Gelatina de durazno con pistaches	Arroz al vapor Pollo al pibil Ensalada de cebolla morada y naranja Agua de hierbabuena con pepino	Licuado verde Ensalada de pimienta con queso
13	Licuado de fresas Enchiladas verdes	Durazno Gelatina de uva light	Sopa de calabacitas y elote Carne de cerdo en salsa pasilla Agua de jamaica con cítricos	Licuado de pera Queso asado a la mexicana
14	Licuado de manzana Entomatadas Sandía*	Melón Gelatina de limón light	Fideo seco Pescado en salsa de brócoli Betabel con papitas al perejil Agua de té negro con durazno	Licuado de plátano Tostadas de champiñones y aguacate
15	Licuado de mamey Omelette de claras con ejotes	Pepinos Gelatina de mandarina light, almendras*	Sopa de lima Tornillos con queso y calabacitas Agua con fresas	Licuado de naranja Ensalada de piña y aguacate

*Platillos** sólo se incluyen a partir de 1600 kcal en adelante.



Día
1



MENÚ 1 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado de plátano, claras de huevo con espinacas
- **Colación:** Piña y sandía con queso crema
- **Comida:** Pizza con champiñones, *ensalada de berros**, té negro o verde
- **Cena:** Licuado de manzana, sopa de verduras

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	54	63	72	81	90
Lípidos (g)	33	39	44	50	56
Hidratos de carbono (g)	171	200	228	257	285
Grasa saturada (g)	8.83	8.96	10.25	10.35	11.56
Colesterol (mg)	24	25	25	30	76
Fibra (g)	24	25	28	29	29
Sodio (mg)	2301	2753	3075	3383	3834



Pizza con champiñones



Desayuno

Licuado de plátano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Néctar de mango	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Claras de huevo con espinacas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Claras de huevo	-	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Espinaca, cocida	-	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Sal	-	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Aceite de canola	-	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pan blanco	-	1 rebanada	1 rebanada	2 rebanadas	2 rebanadas

Modo de preparación:

1. Batir la clara, agregar la espinaca, sazonar con la sal y cocinar en un sartén en el aceite.
2. Acompañar con el pan.

Colación

Piña y sandía con queso crema					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña	½ taza	½ taza	1taza	1 taza	1 taza
Sandía	-	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Jugo de naranja	-	-	-	-	½ taza
Pan blanco	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Queso crema	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas



Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Acompañar con el pan untado con el queso y el jugo de naranja.

Comida

Pizza con champiñones					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Paninas (pan plano)	1 pieza (200g)	1 pieza (200g)	1 pieza (200g)	1 pieza (200g)	1 pieza (200g)
Puré de tomate	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza
Jitomates saladet, rebanado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Champiñones crudos, rebanados	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Sal	1/4 cucharadita	1/4 cucharadita	1/4 cucharadita	1/4 cucharadita	1/4 cucharadita
Aceitunas verdes, sin hueso	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Queso parmesano	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Orégano seco	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Salchicha de pavo, en rodajas	-	-	-	-	1 pieza

Modo de preparación:

1. Barnizar el pan árabe con el puré de tomate, acomodar encima las rebanadas de jitomate y los champiñones. Sazonar con sal.
2. Colocar encima las aceitunas, el queso parmesano, el orégano, el aceite de oliva y la salchicha de pavo.
3. Hornear a 180°C durante 5 minutos.

Ensalada de berros*					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Berros	-	-	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Nuez, picada	-	-	7 mitades	7 mitades	7 mitades
Jugo de limón o vinagre	-	-	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	-	-	-	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	-	-	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita



Pimienta negra	-	-	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Mango, picado	-	-	½ taza	½ taza	½ taza

Modo de preparación:

1. Colocar los berros en un platón, poner encima la nuez y sazonar con el jugo de limón o vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Adornar con el mango.

Té negro o verde					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Té negro o verde	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té con agua caliente, agregarlo al agua.
2. Endulzar al gusto y refrigerar.

Cena

Licuada de manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara, en trozos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jugo de manzana, light	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.



Sopa de verduras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet, en trozos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, en trozos	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Zanahoria, picada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Calabacita larga, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fideo delgado, crudo	-	-	20 gramos	20 gramos	20 gramos
Queso mozzarella, cero grasa, en cuadritos	-	-	-	1 rebanada (30 g)	1 rebanada (30 g)
Pan bolillo, sin miga	-	-	-	-	⅓ pieza

Modo de preparación:

1. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo, freír en el aceite caliente unos minutos.
2. Agregar las verduras y el agua o caldo de pollo, sazonar con consomé en polvo y pimienta negra. Al final agregar el fideo y adornar con el queso mozzarella.
3. Hervir hasta que se cuezan las verduras y la pasta.
4. Acompañar con el pan.



Día
2

MENÚ 2 con Portafolio Dietario



- **Desayuno:** Licuado de mamey, pan con crema de cacahuete y mermelada
- **Colación:** Pepinos y manzana con granola
- **Comida:** Caldo de pollo, arroz al vapor, salpicón, *sandía**, agua de limón con hierbabuena
- **Cena:** Licuado de pera, quesadillas de flor de calabaza

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	54	63	72	81	90
Lípidos (g)	33	39	44	50	56
Hidratos de carbono (g)	171	200	228	257	285
Grasa saturada (g)	4.52	5.00	6.83	6.93	7.97
Colesterol (mg)	25	28	43	46	55
Fibra (g)	26	27	30	31	34
Sodio (mg)	1466	1621	2236	2334	2356



Pan con crema de cacahuete y mermelada



Desayuno

Licuado de mamey					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mamey	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Pan con crema de cacahuete y mermelada					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan blanco, bajo en calorías	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	2 rebanadas	2 rebanadas
Crema de cacahuete	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Mermelada, reducida en azúcar	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas

Modo de preparación:

1. Untar el pan con la crema de cacahuete y encima poner la mermelada.

Colación

Pepinos y manzana con granola					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pepinos, sin cáscara, rebanados	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Limón (el jugo)	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza



Chile piquín	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Manzana, sin cáscara, rebanada	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Granola con almendras	-	1 ½ cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Yogurt light	-	90 ml	90 ml	180 ml	180 ml

Modo de preparación:

1. Preparar los pepinos con limón y chile piquín.
2. Acompañar con la manzana, la granola y el yogurt.

Comida

Caldo de pollo					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Cilantro, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Limón (el jugo)	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Aguacate, picado	-	-	-	-	⅓ pieza

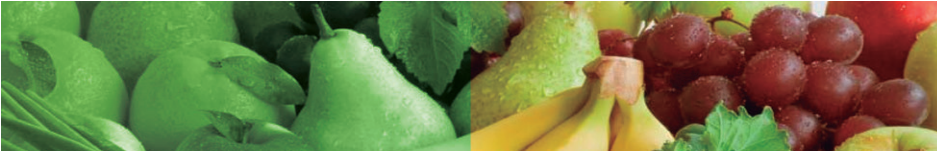
Modo de preparación:

1. Preparar el caldo de pollo con la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y el consomé en polvo.

Arroz al vapor					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Arroz, crudo	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Salsa de soya	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Cocinar el arroz al vapor con el aceite de oliva.
2. Al servirlo, sazonar con la salsa de soya.



Salpicón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Falda de res, cocida y deshebrada	35 g	35 g	70 g	70 g	105 g
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Jitomate saladet	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Rábano, en rodajas	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Lechuga, rebanada	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Rajas de chile jalapeño (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pan blanco, bajo en calorías	-	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas

Modo de preparación:

1. Colocar en un platón la carne, la cebolla, el vinagre, el cilantro, la sal, la pimienta y el aceite de oliva, mezclar.
2. Adornar con el jitomate, el rábano, la lechuga y las rajas de chile jalapeño.
3. Acompañar con el pan blanco.

Sandía*					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, picada	-	-	1 taza	1 taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta picada en un tazón.



<u>Agua de limón con hierbabuena</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Limón (sólo el jugo)	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Hierbabuena	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Exprimir los limones en el agua y agregar la hierbabuena.
2. Endulzar al gusto y refrigerar.

Cena

<u>Licuada de pera</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pera, sin cáscara y picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

<u>Quesadilla de flor de calabaza</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Flor de calabaza, picada y cocida	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla, rebanada	-	-	-	-	½ taza
Aceite de canola	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas



Media crema	2 cucharadas	2 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Salsa verde, casera	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Chile verde, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Rellenar las tortillas con la flor de calabaza guisada con la cebolla y sujetar con un palillo.
2. Sofreír con el aceite caliente hasta que doren.
3. Acompañar con la crema, la salsa verde y el chile verde picado.

Día
3



MENÚ 3 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado verde, hojuelas de trigo con manzana
- **Colación:** Galletas marías con cajeta
- **Comida:** Milanesa de ternera, ensalada de pepino, postre de mango con nuez, agua con cítricos
- **Cena:** Licuado de piña, sándwich vegetariano

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	66	75	83	90
Lípidos (g)	33	39	45	51	57
Hidratos de carbono (g)	171	201	224	249	281
Grasa saturada (g)	2.68	5.32	5.96	6.06	6.27
Colesterol (mg)	22	41	60	62	62
Fibra (g)	24	30	30	31	33
Sodio (mg)	1805	2209	2352	2427	2573



Milanesa de ternera con ensalada de pepino



Desayuno

Licuado verde					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Apio, en trozos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo de naranja, natural	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Espinaca, picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Jugo de limón	5 gotas	5 gotas	5 gotas	5 gotas	5 gotas
Chile piquín (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes y colar. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Hojuelas de trigo con manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Hojuelas de trigo	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Manzana, sin cáscara, picada	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Leche, descremada	-	-	-	½ taza	½ taza

Modo de preparación:

1. Colocar las hojuelas en un tazón.
2. Acompañar con la manzana y la leche.

Colación

Galletas marías con cajeta					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Galletas marías	5 piezas	7 piezas	7 piezas	7 piezas	7 piezas
Cajeta	-	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas



Modo de preparación:

1. Acompañar las galletas marías con la cajeta.

Comida

Milanesa de ternera					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Milanesa de ternera, aplanada	35 g	70 g	105 g	105 g	105 g
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	4 cucharaditas
Pan molido	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Papitas, sin cáscara, cocidas	3 piezas	3 piezas	3 piezas	5 piezas	7 piezas
Pan blanco, bajo en calorías	-	-	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas

Modo de preparación:

1. Untar la carne con la mitad de aceite y con una mezcla de pan molido, la pimienta y la sal.
2. Colocar la milanesa en un sartén antiadherente y cocinar a fuego medio.
3. Sacar la milanesa y agregar la otra mitad de aceite y dorar las papitas, agregar pimienta al gusto.
4. Acompañar con el pan.

Ensalada de pepino					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pepino, en rodajas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 1/2 cucharaditas	1 1/2 cucharaditas	1 1/2 cucharaditas
Aceitunas, sin hueso, rebanadas	-	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Jitomate saladet, en cuadros	-	-	-	1 pieza	2 piezas



Vinagre	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Mostaza	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Colocar el pepino en un plato con las aceitunas y el jitomate.
2. Aderezar con una mezcla de aceite, vinagre, mostaza y sal.

Postre de mango con nuez					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mango, picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sandía, picada	-	-	½ taza	1 taza	1 taza
Nuez, picada	5 mitades	5 mitades	7 mitades	7 mitades	7 mitades
Miel de abeja	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón, agregar la nuez y la miel.

Agua con cítricos					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Naranja (el jugo)	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Limón (el jugo)	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Toronja (el jugo)	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Exprimir la naranja, los limones y la toronja en el agua.
2. Endulzar al gusto y refrigerar.



Cena

Licuado de piña					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña, en trozos	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Sándwich vegetariano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	1 cucharada	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza
Champiñones cocidos, rebanados	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Salsa de soya	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pan blanco, bajo en calorías, tostado	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas
Frijoles, cocidos, molidos	-	-	-	-	1 cucharada
Berro	-	-	-	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Jitomate saladet, rebanado	-	-	-	-	1 pieza
Rajas de chile jalapeño (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente la cebolla y los champiñones. Sazonar con la salsa de soya y colocar esta mezcla sobre 1 rebanada de pan.
2. Untar la otra rebanada de pan con los frijoles.
3. Acompañar con el berro, el jitomate y las rajas de chile.



Día
4

MENÚ 4 con Portafolio Dietario



- **Desayuno:** Licuado exótico, pan tostado con mantequilla y mermelada
- **Colación:** Plátano, granola con almendras
- **Comida:** Arroz al vapor, rollitos de pechuga de pavo con aguacate, ensalada de flor de calabaza con verdolagas, agua de limón con hojas de menta
- **Cena:** Licuado de naranja, espagueti con acelgas y queso

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	55	65	71	81	93
Lípidos (g)	34	40	45	48	51
Hidratos de carbono (g)	169	191	225	258	288
Grasa saturada (g)	8.54	10.47	10.52	11.45	13.15
Colesterol (mg)	37	37	38	65	65
Fibra (g)	25	26	30	30	31
Sodio (mg)	2096	2394	2432	2995	3235



Rollitos de pechuga de pavo con aguacate



Desayuno

Licuado exótico					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña, en trozos	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Jengibre fresco, rallado	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Coco rallado, deshidratado	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Yogurt light, mango o durazno	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Pan tostado con mantequilla y mermelada					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan blanco, bajo en calorías, tostado	1 rebanada	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas
Mantequilla	$\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita
Mermelada, reducida en azúcar	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas

Modo de preparación:

1. Untar el pan con la mantequilla y encima poner la mermelada

Colación

Plátano y granola con almendras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Plátano, en rodajas	$\frac{1}{2}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza	$\frac{1}{2}$ pieza
Sandía, picada	-	-	-	1 taza	1 taza



Granola con almendras	-	1 ½ cucharadas	1 ½ cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Miel de abeja	-	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón, agregar la granola con almendras y la miel de abeja.

Comida

Arroz al vapor					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Arroz, cocido al vapor	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza
Chile poblano, asado, desvenado	-	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza
Zanahoria, cruda, en cuadritos	-	-	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	-	-	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Perejil	1 ramita	1 ramita	1 ramita	1 ramita	1 ramita

Modo de preparación:

1. Cocer el arroz con el chile poblano rebanado, la zanahoria, el aceite de oliva, el consomé en polvo y la ramita de perejil.

Rollitos de pechuga de pavo con aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pavo	1 rebanada (20 g)	1 rebanada (20 g)	1 rebanada (20 g)	3 rebanadas (60 g)	3 rebanadas (60 g)
Aguacate	⅔ pieza	⅔ pieza	⅔ pieza	⅔ pieza	⅔ pieza
Mayonesa	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Cilantro, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile serrano, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita



Modo de preparación:

1. Colocar la pechuga en un plato, rellenar con el aguacate machacado preparado con la mayonesa, el cilantro, la pimienta negra, el chile serrano y la sal.
2. Formar rollitos, acompañar con la ensalada de flor de calabaza y verdolagas.

Ensalada de flor de calabaza con verdolagas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de calabaza, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Verdolagas, sólo las hojas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo de limón	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Mostaza	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Tortillas de maíz	-	-	-	-	2 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar en un platón, la flor de calabaza con las verdolagas.
2. Preparar la vinagreta mezclando el jugo de limón con la mostaza, la pimienta y la sal. Al final agregar el aceite de oliva y batir para integrar los ingredientes.
3. Aderezar la verdura.
4. Acompañar con las tortillas de maíz.

Agua de limón con hojas de menta					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Hojas de menta	15 piezas	15 piezas	15 piezas	15 piezas	15 piezas
Limón (el jugo)	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el agua de limón e introducir en el agua las hojitas de menta. Dejar unas



rodajas de limón en el agua.

2. Endulzar al gusto y refrigerar.

Cena

Licuada de naranja

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jugo de naranja, natural	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Espagueti con acelgas y queso

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Espagueti, crudo	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Mantequilla	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Acelgas, crudas, picadas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo chico, picado	1 diente	1 diente	1 diente	1 diente	1 diente
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Queso panela, rallado	-	40 g	40 g	40 g	80 g

Modo de preparación:

1. Hervir el espagueti hasta que esté al dente. Escurrir y reservar.
2. En una cacerola, saltear en la mantequilla las acelgas, la cebolla y el ajo durante 4 minutos.
3. Agregar la pasta y el consomé en polvo, revolver suavemente hasta que se caliente.
4. Servir con el queso panela.

MENÚ 5 con Portafolio Dietario



- **Desayuno:** Licuado de fresas, muffin bajo en azúcar y grasa con mermelada
- **Colación:** Pepinos y mango
- **Comida:** Caldo de pollo con arroz y aguacate, pescado con crema al ajo rostizado, ensalada de lechuga con pera, agua de jamaica con rodajas de limón y *sandía**
- **Cena:** Licuado de manzana, taquitos de champiñones y flor de calabaza, nieve de limón

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	66	71	82	91
Lípidos (g)	32	38	46	51	54
Hidratos de carbono (g)	174	194	227	246	276
Grasa saturada (g)	5.19	5.46	6.53	7.90	8.16
Colesterol (mg)	14	15	15	179	180
Fibra (g)	29	30	33	35	35
Sodio (mg)	1841	1861	2153	2222	2356



Pescado con crema al ajo rostizado



Desayuno

Licuada de fresas

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Fresas	8 piezas	8 piezas	8 piezas	8 piezas	8 piezas
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Muffin bajo en azúcar y grasa con mermelada

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Muffin bajo en azúcar y grasa	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Mermelada, reducida en azúcar	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas

Modo de preparación:

1. Acompañar el muffin con la mermelada.

Huevo tibio

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Huevo, tibio	-	-	-	1 pieza	1 pieza

Modo de preparación:

1. Colocar el huevo tibio sin cáscara, en una taza.

Colación

Pepinos y mango

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pepino, sin cáscara, en rodajas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza



Mango picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile piquín	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jugo de naranja, natural	-	-	-	-	½ taza

Modo de preparación:

1. Preparar los pepinos y el mango con el jugo de limón y el chile piquín.
2. Acompañar con el jugo de naranja.

Comida

Caldo de pollo con arroz y aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Caldo de pollo, desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Aguacate, picado	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza
Chile serrano, picado (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Calentar el caldo y agregar el arroz, dejar hervir hasta que esté cocido.
2. Sazonar con sal y acompañar con el aguacate y el chile.

Pescado con crema al ajo rostizado					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Filete de mojarra tilapia	40 g	80g	80 g	80g	120 g
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jugo de limón	Unas gotas	Unas gotas	Unas gotas	Unas gotas	Unas gotas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Ajo, sin pelar	2 dientes	2 dientes	2 dientes	2 dientes	2 dientes
Media crema	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas



Aceitunas, verdes, sin hueso, rebanadas	-	-	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Jitomate saladet, rebanado	-	-	-	1 pieza	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas

Modo de preparación:

1. Sazonar el filete de pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Reservar.
2. Cortar un pedacito de un extremo de los ajos, bañar con el aceite de oliva y envolver en papel aluminio. Hornear 35 minutos en 180°C o hasta que estén suaves.
3. Sacar, pelar y machacar. Mezclar con la media crema.
4. Colocar el pescado en un refractario y hornear durante 10 minutos.
5. Sacar y colocar encima la crema al ajo rostizado y las aceitunas.
6. Acompañar con la(s) tortilla(s) de maíz.

Ensalada de lechuga con pera					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lechuga, troceada	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Aceite de oliva	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Vinagre	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Mostaza	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Pera, sin cáscara, picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cacahuete, tostado, picado	-	-	13 piezas	13 piezas	13 piezas
Jitomate saladet, rebanado	-	-	-	1 pieza	1 pieza
Bolillo, sin miga, en cuadritos, tostados	-	-	-	-	⅓ pieza



Modo de preparación:

1. Colocar la lechuga en un platón, bañar con una mezcla de aceite, sal, pimienta, vinagre y mostaza.
2. Adornar con la pera, el cacahuete, el jitomate y los cuadritos de pan.

<u>Agua de jamaica con rodajas de limón y sandía*</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Flor de jamaica, seca	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Rodajas de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sandía, picada	-	-	1 taza	1 taza	1 taza

Modo de preparación:

1. Hervir en dos tazas de agua la flor de jamaica, durante 3 minutos. Tapar y dejar reposar 15 minutos. Colar y descartar la flor.
2. Mezclar el agua restante con el líquido de la jamaica y endulzar al gusto.
3. Agregar hielos con unas rodajas de limón y la sandía.

Cena

<u>Licuada de manzana</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara, en trozos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jugo de manzana, light	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.



Taquitos de champiñones y flor de calabaza

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Cebolla	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Champiñones, crudos, rebanados	25 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Flor de calabaza, cruda, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Chile serrano, picado (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente la cebolla unos minutos, agregar los champiñones y la flor de calabaza y dejar unos minutos más. Sazonar con el consomé en polvo.
2. Rellenar la(s) tortilla(s) caliente(s) con la mezcla anterior y agregar el chile.

Nieve de limón

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Nieve de limón	60 g	80 g	80 g	80 g	80 g

Modo de preparación:

1. Servir la nieve en un plato dulcero.



Día
6

MENÚ 6 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado de mamey, hojuelas de trigo con leche
- **Colación:** Papaya, galletas marías
- **Comida:** Sopa de flor de calabaza, tostadas de sardinas, zanahorias con mantequilla y perejil, melón con nieve de limón, agua de té de frutos rojos
- **Cena:** Licuado de plátano, papa al horno, ensalada de lechuga con berro



Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	56	66	76	81	91
Lípidos (g)	34	40	45	50	56
Hidratos de carbono (g)	169	202	219	253	278
Grasa saturada (g)	8.09	8.86	9.98	10.92	12.84
Colesterol (mg)	39	39	39	95	112
Fibra (g)	30	31	31	34	35
Sodio (mg)	1576	1989	2197	2332	2662



Sopa de flor de calabaza



Desayuno

Licuido de Mamey

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mamey	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Hojuelas de trigo con leche

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Hojuelas de trigo	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Leche descremada	-	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza

Modo de preparación:

1. Colocar las hojuelas de trigo en un tazón.
2. Acompañar con la leche descremada.

Colación

Papaya y galletas marías

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papaya, en cuadros	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Queso cottage, bajo en grasa 1%	-	-	-	-	3 cucharadas
Galletas marías	5 piezas	5 piezas	5 piezas	7 piezas	10 piezas



Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón. Agregar la miel de abeja y el queso cottage.
2. Acompañar con las galletas marías.

Comida

<u>Sopa de flor de calabaza</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Pasta para sopa, municiones	-	-	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Calabacita chica, en cuadritos	-	-	-	1 pieza	1 pieza
Flor de calabaza, cruda, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua o caldo de pollo, desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Cilantro	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente la cebolla, el ajo, la pasta y la calabacita unos minutos, agregar la flor y saltear unos minutos más.
2. Agregar el agua o caldo de pollo, sazonar con el cilantro y el consomé en polvo.
3. Cocinar hasta que se cueza la pasta y la verdura.

<u>Tostadas de sardinas</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sardinas en aceite, drenado	3 piezas (40 g)	3 piezas (40 g)	6 sardinas (80g)	6 sardinas (80g)	6 sardinas (80g)
Chile serrano, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Mayonesa	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas



Pan blanco, bajo en calorías, tostado	3 rebanadas	3 rebanadas	3 rebanadas	4 rebanadas	4 rebanadas
Jitomate saladet, picado	-	-	1 pieza	1 pieza	1 pieza

Modo de preparación:

1. Machacar las sardinas y agregar el chile y la mayonesa. Revolver.
2. Untar el pan tostado con la mezcla y decorar con el jitomate.

Zanahorias con mantequilla y perejil					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mantequilla, sin sal	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Zanahoria, en rodajas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Perejil, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Modo de preparación:

1. Rehogar en la mantequilla, las zanahorias durante unos minutos.
2. Agregar el agua, y el consomé en polvo. Tapar y dejar cocer 5 minutos más.
3. Agregar el perejil y dejar 1 minuto más.

Melón con nieve de limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Melón, en cuadritos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Nieve de limón	-	40 g	40 g	40 g	80 g

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Acompañar con la nieve de limón.



<u>Agua de té de frutos rojos</u>					
	1200 kcal	1400 Kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Té de frutos rojos	2 sobres	2 sobres	2 sobres	2 sobres	2 sobres
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té con agua caliente.
2. Agregar el té al agua, el edulcorante y refrigerar.

Cena

<u>Licuada de plátano</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Plátano, en trozos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Néctar de mango	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

<u>Papa al horno</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papa con cáscara, cocida al horno	1 pieza (160 g)	1 pieza (160 g)	1 pieza (160 g)	1 pieza (160 g)	1 pieza (160 g)
Aguate	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita



Cebollín, picado (opcional) o hierbas aromáticas	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
--	----------	----------	----------	----------	----------

Modo de preparación:

1. Meter la papa al horno de microondas, previamente picarla con un tenedor. Hornear durante 4 minutos o hasta que esté cocida.
2. Acompañar con el aguacate, la sal y el cebollín o hierbas aromáticas.

Ensalada de lechuga , berro con nuez					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lechuga, troceada	-	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Berro	-	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo de limón	-	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Salsa de soya	-	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Aceite de canola	-	-	-	1 cucharadita	1 cucharadita
Nuez, picada	-	7 mitades	7 mitades	7 mitades	7 mitades
Tortilla de maíz, en juliana, tostada	-	-	-	-	$\frac{1}{2}$ pieza

Modo de preparación:

1. Colocar la lechuga, el berro en un platón y aderezar con una mezcla de jugo de limón, la salsa de soya y la nuez.
2. Adornar con la tortilla tostada.



Día
7

MENÚ 7 con Portafolio Dietario



- **Desayuno:** Licuado de papaya, hot cakes con manzana
- **Colación:** Sandía con almendras
- **Comida:** Sopa de champiñones, fajitas de pollo, ensalada de jitomate, piña, té verde con cítricos
- **Cena:** Licuado de pera, ensalada de jícama y zanahoria

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	65	74	85	95
Lípidos (g)	34	40	45	51	56
Hidratos de carbono (g)	165	190	220	250	272
Grasa saturada (g)	3.66	4.42	7.39	9.79	11.00
Colesterol (mg)	23	23	25	25	27
Fibra (g)	31	33	33	35	35
Sodio (mg)	1849	1865	2069	2312	2350



Fajitas de pollo con ensalada de jitomate



Desayuno

Licuado de Papaya					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papaya, en trozos	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Néctar de mango	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Hot cakes con manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Harina de hot cakes	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Clara de huevo	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Mantequilla, sin sal	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Agua	1 ½ cucharadas	1 ½ cucharadas	-	-	-
Leche descremada	-	-	1 ½ cucharadas	1 ½ cucharadas	1 ½ cucharadas
Manzana rallada cocida	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Manzana en trozos, cocida	-	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Miel de maple	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas	4 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Mezclar en un tazón, la harina de hot cakes, la media clara de huevo, la mantequilla derretida y el agua o la leche (según sea el caso), al final agregar la manzana rallada cocida y mezclar. La pasta puede quedar grumosa por la manzana.
2. Cocinar los hot cakes en un sartén antiadherente vertiendo la pasta de manera que queden de tamaño mediano. Voltarlos cuando empiecen a dorar y esperar a que se cuezan. Adornar con los trozos cocidos de manzana. Bañar con miel.



Colación

Sandía con almendras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Almendras	-	10 piezas	10 piezas	10 piezas	10 piezas
Granola	-	-	-	1 ½ cucharadas	3 cucharadas

Modo de preparación:

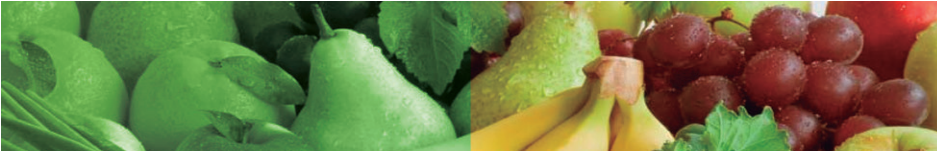
1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Acompañar con las almendras y la granola.

Comida

Sopa de champiñones					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Cebolla, picada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Ajo, picado	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Champiñones, crudos, rebanados	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Tomillo	1 ramita	1 ramita	1 ramita	1 ramita	1 ramita
Consomé de pollo en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Crema	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite, la cebolla y el ajo durante 1 minuto, agregar los champiñones y continuar durante 3 minutos más.
2. Añadir el agua o caldo de pollo y sazonar con el tomillo, el consomé en polvo y la pimienta negra.
3. Servir la crema sobre la sopa.



Fajitas de pollo					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Chile serrano, en rajitas	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Pimiento rojo, en rebanadas	-	-	-	-	1 pieza
Pechuga de pollo, sin piel, en tiras	40 g	40 g	80 g	80 g	120 g
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Orégano molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 tortillas	3 tortillas

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite, el chile cortado en rajitas, la cebolla y el pimiento durante 2 minutos.
2. Agregar la pechuga de pollo y sazonar con la sal, la pimienta negra y el orégano molido. Cocinar hasta completar la cocción.
3. Acompañar con las tortillas.

Ensalada de jitomate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet, rebanado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Berros	-	-	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Colocar en un plato el jitomate con los berros.
2. Aderezar con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta molida.



<u>Piña</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña, en cuadritos	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.

<u>Té verde con cítricos</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té verde	3 bolsitas	3 bolsitas	3 bolsitas	3 bolsitas	3 bolsitas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Limón (el jugo)	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Rodaja de naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza

Modo de preparación:

1. Preparar el té verde en la mitad del agua. Enfriar.
2. Agregar el resto del agua, el jugo de limón, y endulzar al gusto.
3. Agregar hielos y una rodaja de naranja.

Cena

<u>Licuada de pera</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pera, sin cáscara y picada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Miel de abeja	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.



Ensalada de jícama y zanahoria					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Cebolla morada, rebanada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jícama, rallada	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Zanahoria, rallada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Ralladura de limón	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Cilantro, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Salsa de soya	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Aguacate, picado	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza
Queso panela, en cuadritos	-	-	-	40 g	40 g
Bolillo, sin miga	-	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza

Modo de preparación:

1. Poner la cebolla en agua con el vinagre y dejar desfleamar durante 1 hora. Escurrir.
2. Colocar en un tazón la jícama, la zanahoria y la cebolla. Revolver con la mayonesa, la ralladura de limón, el cilantro y la salsa de soya.
3. Adornar con el aguacate y el queso panela.
4. Acompañar con el pan.



Día
8



MENÚ 8 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado de piña y pan francés con manzana
- **Colación:** Melón, gelatina de limón
- **Comida:** Espagueti a la albahaca, pollo con verduras en salsa de jitomate, calabacitas asadas, té verde con menta
- **Cena:** Licuado de fresas y coctel de frutas con queso cottage

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	66	75	84	93
Lípidos (g)	33	39	45	49	57
Hidratos de carbono (g)	165	190	222	249	285
Grasa saturada (g)	4.77	6.92	9.25	11.83	11.97
Colesterol (mg)	39	79	156	161	161
Fibra (g)	30	31	32	34	34
Sodio (mg)	1717	2138	2264	2279	2538



Coctel de frutas con queso cottage



Desayuno

Licuado de piña					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Pan francés con manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan blanco	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Clara de huevo	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Azúcar mascabado	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Canela en polvo	⅛ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita
Vainilla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Margarina	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Manzana, sin cáscara, rebanada	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza

Modo de preparación:

1. En un tazón colocar, la(s) clara(s), el azúcar, la canela y la vainilla. Batir con ayuda de un tenedor.
2. Remojar el pan en la mezcla. Escurrir el exceso.
3. Cocer el pan en un sartén con la margarina y una vez que se haya cocido, ponerlo en un plato, espolvorear la canela y el azúcar restante.
4. Acompañar con la manzana.



Colación

Melón, gelatina de limón					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Melón picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Almendras	-	-	-	5 piezas	10 piezas
Gelatina de limón	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón el melón, acompañar con almendras y la gelatina de limón.

Comida

Espagueti a la albahaca					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Espagueti, cocido al dente	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	1 taza	1 $\frac{1}{2}$ taza
Albahaca, seca o fresca picada	$\frac{1}{4}$ cucharadita	$\frac{1}{4}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{3}{4}$ cucharadita
Sal	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Queso panela, rallado	-	-	-	20 g	20 g

Modo de preparación:

1. Sofreír en el aceite caliente la cebolla y el ajo.
2. Incorporar el espagueti previamente cocido.
3. Agregar la albahaca, la sal, la pimienta y el queso.



Pollo con verduras en salsa de jitomate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet	½ pieza	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pechuga de pollo, sin piel, desehebrada	40 g	70 g	70 g	70 g	70 g
Cilantro picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria, picada	⅛ taza	⅛ taza	⅛ taza	⅛ taza	⅛ taza
Aguacate hass	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza

Modo de preparación:

1. Licuar el jitomate con la cebolla, el agua y sazonar con la sal.
2. En un sartén con el aceite cocinar la mezcla del jitomate unos minutos.
3. Agregar la zanahoria y cocinar durante 10 minutos, incorporar la pechuga deshebrada, el cilantro y la pimienta al gusto.
4. Acompañar con el aguacate y las calabacitas asadas.

Calabacitas asadas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Calabacitas, en trozos	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	-	-
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Modo de preparación:

1. Sofreír en el aceite caliente las calabacitas con la cebolla.
2. Sazonar con la sal y la pimienta.

<u>Té verde con menta</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té verde	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Hojas de menta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té en un poco de agua caliente. Descartar las bolsitas.
2. Agregar el té al agua con el limón, endulzar y refrigerar.

Cena

<u>Licuada de fresas</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Fresas	8 piezas	8 piezas	8 piezas	8 piezas	8 piezas
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

<u>Coctel de frutas con queso cottage</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, en bolitas	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza



Papaya, rebanada	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Queso cottage, bajo en grasa 1%	$\frac{1}{8}$ taza	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Miel de abeja	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Amaranto, tostado	-	-	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza

Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón.
2. Agregar el queso cottage, la miel de abeja y el amaranto.

Día
9

MENÚ 9 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado de pera y quesadillas con champiñones
- **Colación:** Sandía y gelatina de cereza light
- **Comida:** Crema de apio y poro, atún a la veracruzana, papa al horno, agua con naranja y toronja
- **Cena:** Licuado de naranja y ceviche de surimi con pepino

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	60	68	74	87	96
Lípidos (g)	34	40	46	48	51
Hidratos de carbono (g)	151	191	213	247	279
Grasa saturada (g)	5.75	6.59	7.72	9.74	10.35
Colesterol (mg)	20	21	21	28	30
Fibra (g)	25	28	31	32	33
Sodio (mg)	2116	2136	2269	2486	2513



Atún a la veracruzana, papa al horno



Desayuno

Licuado de pera					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pera	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Quesadillas con champiñones					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas	3 cucharaditas
Cebolla picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Champiñones, crudos, rebanado	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Queso panela	20 g	20 g	40 g	60 g	60 g

Modo de preparación:

1. Colocar en un sartén el aceite, sofreír la cebolla y los champiñones, hasta que se hayan cocido.
2. Calentar las tortillas y colocar el queso, una vez que se haya derretido agregar los champiñones.

Colación

Sandía y gelatina de cereza light					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Gelatina de cereza light	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Modo de preparación:

1. Colocar la sandía en un tazón.
2. Acompañar con la gelatina.

Comida

Crema de apio y poro					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Cebolla picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo picado	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente
Apio cortado en macedonia	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza
Poro en rebanadas delgadas	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Sal	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita	⅓ cucharadita
Pimienta negra molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Sofreír en el aceite, la cebolla, el ajo, el apio y el poro.
2. Agregar el agua o caldo, sazonar con la sal y la pimienta.

Atún a la veracruzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Perejil	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas	2 ramitas
Agua	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas



Atún de lata drenado (sin agua)	50 g	50 g	50 g	76 g	83 g
Aceitunas verdes rebanadas	2 ½ piezas	2½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas
Chiles güeros	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Laurel	1 hoja	1 hoja	1 hoja	1 hoja	1 hoja

Modo de preparación

1. Hervir el jitomate, una vez cocido licuar en esa agua el jitomate, la cebolla y el perejil.
2. Cocinar la salsa y reservar.
3. Aparte en un sartén con el aceite caliente agregar el atún drenado.
4. Añadir la salsa de jitomate sobre el atún, colocar las aceitunas, el chile güero y el laurel.
5. Acompañar con la papa al horno.

Papa al horno					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papa cocida	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Margarina	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Crema baja en grasa	½ cucharada	½ cucharada	½ cucharada	½ cucharada	½ cucharada
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita

Modo de preparación:

1. Cortar la papa en cruz, agregar la margarina y la crema mientras está caliente.
2. Sazonar con la pimienta y la sal.

Agua con naranja y toronja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Naranja, en rodajas delgadas	2 rodajas	2 rodajas	2 rodajas	2 rodajas	2 rodajas
Toronja, en rodajas	1 rodaja	1 rodaja	1 rodaja	1 rodaja	1 rodaja



Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
---	----------	----------	----------	----------	----------

Modo de preparación:

1. Agregar al agua, las rodajas de naranja y toronja, endulzar y refrigerar.

Cena

Licuada de naranja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jugo de naranja natural	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Ceviche de surimi con pepino					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Salsa de soya	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pico de gallo	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Pepino, en tiritas delgadas	1 taza	1 taza	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Surimi, en tiritas	20 g	20 g	20 g	40 g	40 g
Perejil, picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tostadas, horneadas	-	1 pieza	2 piezas	3 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Mezclar la salsa soya y el jugo de limón. Reservar.
2. Mezclar la salsa pico de gallo (jitomate, cebolla y chile picado), el pepino, el surimi y el perejil.
3. Sazonar con la salsa de soya y acompañar con las tostadas.



Día
10



MENÚ 10 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado exótico, pan tostado con mermelada de frambuesa
- **Colación:** Toronja y gelatina de naranja light
- **Comida:** Sopa de pimiento, pechuga de pollo con verdolagas, agua de té de menta
- **Cena:** Licuado de manzana, ensalada de chayote

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	59	67	78	86	98
Lípidos (g)	34	40	46	53	56
Hidratos de carbono (g)	167	203	227	257	288
Grasa saturada (g)	8.75	9.53	10.71	12.92	13.72
Colesterol (mg)	40	61	80	120	120
Fibra (g)	24	24	25	28	30
Sodio (mg)	1701	2082	2315	2499	2521



Ensalada de chayote



Desayuno

Licuado exótico					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña, en trozos	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza
Jengibre fresco, rallado	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Coco rallado, deshidratado	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Yogurt light, mango o durazno	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Pan tostado con mermelada de frambuesa					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan blanco tostado	1 pieza	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Margarina	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Mermelada de frambuesa	2 ½ cucharadas	2 ½ cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas

Modo de preparación

1. Untar el pan tostado con margarina y mermelada.

Colación

Toronja, gelatina de naranja light					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad



Toronja, en gajos	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Gelatina de naranja light	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Colocar la gelatina en un tazón y acompañar con la toronja.

Comida

<u>Sopa de pimiento</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimiento rojo, picado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Agua o caldo de pollo desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Perejil, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Pimienta negra molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente, el pimiento la cebolla y el ajo picado.
2. Agregar el agua o caldo de pollo y el perejil picado.
3. Licuar y regresar a la olla para cocinar hasta que se cueza la verdura.
4. Sazonar con la pimienta y la sal.

<u>Pechuga de pollo con verdolagas</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad



Pechuga de pollo, sin piel	30 g	60 g	60 g	75 g	75 g
Ajo	1 diente	1 diente	1 diente	1 diente	1 diente
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Verdolagas, cocidas al vapor	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Chile serrano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

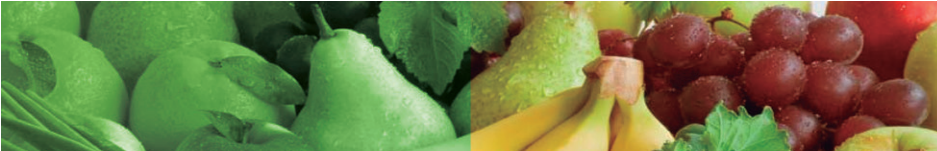
1. Frotar la pechuga partida en 3 pedazos, con el ajo machacado y la pimienta.
2. En el aceite caliente asar la pechuga con la cebolla.
3. Agregar las verdolagas y saltear unos minutos junto con el pollo.
4. Acompañar con la(s) tortilla(s) y el chile (opcional).

Agua de té de menta					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té de menta	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té de menta con un poco de agua caliente. Descartar las bolsitas.
2. Agregar el té al agua, endulzar y refrigerar.

Cena



Licuada de manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana, sin cáscara, en trozos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jugo de manzana, light	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Ensalada de chayote					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Chayote cocido, en cuadros	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ajo, picado	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente
Queso panela, en cuadritos	20 g	20 g	40 g	60 g	60 g
Salsa inglesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Perejil, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pan árabe	⅓ pieza (20 g)	½ pieza (40 g)	1 pieza (60 g)	1 pieza (60 g)	1 ⅓ piezas (80 g)

Modo de preparación:

1. Pelar los chayotes, cortarlos en cuadros y cocerlos en agua.
2. En un sartén añadir el aceite y sofreír el chayote, la cebolla, el ajo, durante 2 minutos. Agregar el queso y condimentar con la salsa inglesa y el perejil.
3. Acompañar con el pan árabe.



Día
11

MENÚ 11 con Portafolio Dietario



- **Desayuno:** Licuado de kiwi y pan con queso
- **Colación:** Melón, gelatina de fresa con almendras
- **Comida:** Espagueti con verduras, pescado a la plancha, ensalada griega, té verde con naranja
- **Cena:** Licuado de piña, pan árabe con aguacate y champiñones

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	66	74	85	92
Lípidos (g)	34	40	45	52	57
Hidratos de carbono (g)	1647	198	224	254	286
Grasa saturada (g)	4.97	6.21	7.82	9.94	11.33
Colesterol (mg)	19	30	34	84	90
Fibra (g)	28	30	34	34	35
Sodio (mg)	1992	2190	2838	3142	3160



Pescado a la plancha, ensalada griega



Desayuno

Licuada de kiwi

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Kiwi, pelado	1 ½ piezas	1 ½ piezas	1 ½ piezas	1 ½ piezas	1 ½ piezas
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Néctar de mango	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Pan con queso

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pan blanco, tostado	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Queso panela	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g
Salsa verde o roja casera	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Colocar el queso en el pan y tostar en el horno unos minutos.
3. Agregar la salsa.

Colación

Melón, gelatina de fresa con almendras

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Melón	2 tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas
Gelatina de fresa	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Almendras	3 piezas	3 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas



Modo de preparación:

1. Colocar el melón en un tazón, acompañarlo con la gelatina y las almendras.

Comida

Espagueti con verduras					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Espagueti, cocido al dente	⅓ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo, picado	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente
Zanahoria, en abanico	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Calabacita en cuadritos	⅛ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Albahaca, seca (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Cocer la pasta al dente con la cebolla. Escurrir y reservar.
2. Saltear en el aceite caliente, la cebolla y el ajo unos minutos. Agregar las verduras y cocinar hasta que estén crujientes.
3. Añadir la pasta, la sal, la pimienta y esperar a que se caliente.
4. Espolvorear la albahaca o alguna otra hierba aromática fresca.

Pescado a la plancha					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Filete de mojarra tilapia	30 g	45 g	60 g	75 g	75 g
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Salsa inglesa	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Cilantro, picado	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortillas de maíz	-	-	-	1 pieza	2 piezas

Modo de preparación:

1. Marinar el pescado, con jugo de limón, salsa inglesa, la pimienta, la sal y el cilantro.
2. Sofreír el pescado en el aceite.
3. Acompañar con la(s) tortilla(s).

Ensalada griega					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lechuga romana, picada	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate saladet, rebanado	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Aceitunas negras sin hueso, rebanadas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Cebolla morada, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Queso de cabra	-	-	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharada
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo, picado	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente	¼ diente
Vinagre balsámico	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de oliva	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. En un platón, colocar la lechuga, el jitomate, las aceitunas, la cebolla morada y el queso de cabra.
2. Mezclar el jugo de limón, el ajo, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta, y al final agregar el aceite y revolver vigorosamente. Aderezar la ensalada.



Té verde con naranja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té verde	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Naranja, en rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té verde con un poco de agua caliente. Descartar las bolsitas.
2. Agregar el té al agua, las rodajas de naranja y refrigerar.

Cena

Licuada de piña					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Piña picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Pan árabe con aguacate y champiñones					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pechuga de pollo	15 g	15 g	30 g	30 g	30 g
Pan árabe	⅓ pieza (20 g)	½ pieza (40 g)	½ pieza (40 g)	1 pieza (60 g)	1 ⅓ piezas (80 g)
Aguacate	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza
Champiñones cocidos, rebanados	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza



Aceite de oliva	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Asar la pechuga en el aceite con un sartén de teflón y cortar en tiras.
2. Rellenar el pan árabe con el aguacate, los champiñones y el pollo.
3. Sazonar con el aceite de oliva, la pimienta y el jugo de limón.

Día
12



MENÚ 12 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado de papaya, claras de huevo con calabacitas, pan árabe
- **Colación:** Piña, gelatina de durazno con pistaches
- **Comida:** Arroz al vapor, pollo al pibil con ensalada de cebolla morada y naranja, agua de hierbabuena con pepino
- **Cena:** Licuado verde, ensalada de pimiento con queso

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	59	67	77	86	96
Lípidos (g)	32	36	42	52	54
Hidratos de carbono (g)	149	179	226	258	291
Grasa saturada (g)	5.94	7.55	8.37	9.70	11.52
Colesterol (mg)	17	21	33	52	53
Fibra (g)	22	22	23	28	33
Sodio (mg)	1413	1633	1919	2073	2238



Claras de huevo con calabacitas



Desayuno

Licuado de papaya

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papaya, picada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Nectar de mango	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Claras de huevo con calabacitas, pan árabe

	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Calabacita de castilla, cocida	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cebolla picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Chile jalapeño, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Claras de huevo	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Pan árabe	⅓ pieza (20 g)	½ pieza (40 g)	1 pieza (60 g)	1 ⅓ piezas (80 g)	1 ⅓ piezas (80 g)

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite, las calabacitas, la cebolla y el chile.
2. Añadir las claras de huevo, revolver hasta integrar los ingredientes.
3. Sazonar con la sal y acompañar con el pan árabe.



Colación

Piña, gelatina de durazno con pistaches					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Gelatina de durazno	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Piña, rebanada	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)	1 rebanada (84 g)
Pistaches sin sal, picados	3 piezas	3 piezas	5 piezas	9 piezas	14 piezas

Modo de preparación:

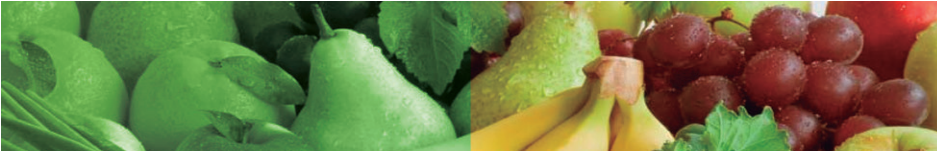
1. Colocar la gelatina en un tazón, acompañar con la piña y los pistaches.

Comida

Arroz al vapor					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Arroz, cocido	¼ taza	½ taza	½ pieza	¾ taza	1 taza
Cebolla, picada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Ajo, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Cebollín, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Sofreír con el aceite el ajo y la cebolla.
2. Mezclar el arroz con lo anterior.
3. Sazonar con la sal, decorar con el cebollín picado.



<u>Pollo al pibil</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Chile ancho, desvenado	⅓ pieza	⅓ pieza	¼ pieza	¼ pieza	¼ pieza
Achiote	3 g	3 g	5 g	5 g	5 g
Ajo, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Naranja mediana (el jugo)	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Jugo de limón	5 gotitas	5 gotitas	5 gotitas	5 gotitas	1 cucharadita
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Agua	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza	¾ taza
Aceite de canola	1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Pechuga de pollo, sin piel	30 g	30 g	45 g	60 g	60 g

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180 °C.
2. Hervir el chile ancho hasta que esté suave, escurrir, quitar semillas y venas.
3. Licuar el chile, el achiote, el ajo, el jugo de naranja, el jugo de limón, la sal, el orégano y el agua.
4. Marinar la pechuga troceada con la salsa y meter a refrigeración por 1 hora.
5. Colocar la pechuga en un refractario, agregar el aceite y la salsa. Tapar y hornear durante 30 minutos.

<u>Ensalada de cebolla morada y naranja</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Lechuga, rebanada	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cebolla morada, fileteada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Gajos de naranja	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas



Vinagre de manzana	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Albahaca, seca	¼ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón, la lechuga, la cebolla y los gajos de naranja.
2. Aderezar con el aceite, el vinagre y la albahaca.

Agua de hierbabuena con pepino					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té de hierbabuena	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas	2 bolsitas
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Pepino, rodajas delgadas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas	4 rodajas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar una infusión de hierbabuena con un poco de agua caliente. Descartar las hojas y entibiar.
2. Agregar la infusión al agua con el pepino, endulzar y refrigerar.

Cena

Licuada verde					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Apio	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Jugo naranja	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Espinaca	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Limón	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Chile piquín	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Ensalada de pimiento con queso					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Queso panela, picado	20 g	40 g	40 g	40 g	60 g
Pepino, en cuadrts	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza
Pimiento morrón, en tiritas	1 pieza (65 g)	1 pieza (65 g)	1 pieza (65 g)	1 pieza (65 g)	1 pieza (65 g)
Aceite de oliva	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Orégano, seco	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Limón (el jugo)	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Bolillo integral	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón el queso, el pepino y el pimiento cocido o crudo (al gusto).
2. Sazonar con el aceite, el orégano y el jugo de limón.
3. Acompañar con el bolillo.



Día
13

MENÚ 13 con Portafolio Dietario



- **Desayuno:** Licuado de fresas, enchiladas verdes
- **Colación:** Durazno y gelatina de uva light
- **Comida:** Sopa de calabacitas y elote, carne de cerdo en salsa pasilla, agua de de jamaica con cítricos
- **Cena:** Licuado de pera, queso asado a la mexicana

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	60	69	75	82	93
Lípidos (g)	31	38	41	50	54
Hidratos de carbono (g)	165	198	220	240	272
Grasa saturada (g)	6.52	7.00	7.72	8.96	9.71
Colesterol (mg)	21	30	43	43	49
Fibra (g)	30	30	31	34	35
Sodio (mg)	1351	1907	1975	2199	2637



Carne de cerdo en salsa pasilla con verduras



Desayuno

<u>Licuada de fresas</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Fresa	8 piezas grandes	8 piezas grandes	8 piezas grandes	8 piezas grandes	8 piezas grandes
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

<u>Enchiladas verdes</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Queso cottage, bajo en grasa	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
Salsa verde casera	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas

Modo de preparación:

1. Calentar la tortilla, colocar el queso formando un taco.
2. Calentar la salsa verde y poner sobre los tacos.

Colación

<u>Durazno y gelatina de uva light</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Durazno, rebanado	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas	2 piezas
Gelatina de uva light	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Nueces, picadas	-	-	-	3 piezas	7 piezas



Modo de preparación:

1. Colocar la fruta en un tazón y acompañar con la gelatina y las nueces.

Comida

Sopa de calabacitas y elote					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de oliva	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Calabacita, alargada	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Elote, cocido y desgranado	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Caldo de pollo, desgrasado	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Cilantro, picado	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Chile serrano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente, la calabacita, el elote y la cebolla.
2. Agregar el caldo y hervir hasta que se cueza la verdura.
3. Sazonar con sal, el chile y adornar con cilantro.

Carne de cerdo en salsa pasilla					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate saladet sin cáscara	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Chile pasilla	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	1 pieza
Pierna de cerdo, en trozos, cocida	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas



Pimienta molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita
Agua	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza	3/4 taza
Frijoles de la olla	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza	1/8 taza
Tortillas de maíz	-	1 pieza	1 pieza	2 piezas	3 piezas

Modo de preparación:

1. Hervir el jitomate, cebolla, el ajo y el chile sin semillas. Licuar y colar.
2. Calentar el aceite, agregar la salsa, cocinar unos minutos. Añadir los trozos de la pierna, sazonar con la sal y la pimienta.
3. Acompañar el platillo con los frijoles y las tortillas.

Verduras al vapor					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Brócoli, en floretes	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Ejotes, en trozos	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita

Modo de preparación:

1. Cocer al dente el brócoli y los ejotes en una olla con poca agua. Retirar y enfriar.
2. Sazonar las verduras con la pimienta y la sal.

Agua de jamaica con cítricos					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Flor de jamaica seca	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Limón (el jugo)	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Naranja, rodajas	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto



Modo de preparación:

1. Hervir en 2 tazas de agua la flor de jamaica, durante 3 minutos. Tapar y dejar reposar 15 minutos. Colar y descartar la flor.
2. Mezclar el agua restante con el líquido de la jamaica, el jugo de limón y la rodaja de naranja. Endulzar y refrigerar.

Cena

Licuado de pera					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pera, sin cáscara	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Queso asado a la mexicana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Jitomate, picado	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla, picada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Chile serrano (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro, picado	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Queso panela	10 g	40 g	40 g	40 g	40 g
Pan blanco, tostado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas

Modo de preparación:

1. Saltear en el aceite caliente el jitomate, la cebolla, el chile y agregar el queso panela.
2. Acompañar con el pan tostado.



Día
14



MENÚ 14 con Portafolio Dietario

- **Desayuno:** Licuado de manzana, entomatadas, *sandía**
- **Colación:** Melón y gelatina de limón light
- **Comida:** Fideo seco, pescado en salsa de brócoli, betabel con papitas al perejil, agua de té negro con durazno
- **Cena:** Licuado de plátano, tostadas de champiñones y aguacate

Información nutrimental					
NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	68	79	88	94
Lípidos (g)	34	38	43	47	54
Hidratos de carbono (g)	163	193	220	252	285
Grasa saturada (g)	7.02	7.44	11.06	10.33	11.09
Colesterol (mg)	22	28	38	38	38
Fibra (g)	30	30	33	35	35
Sodio (mg)	1492	1508	1537	1593	1890



Fideo seco



Desayuno

Licuada de manzana					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Manzana roja, sin cáscara, rebanada	1 pieza pequeña (100 g)	1 pieza pequeña (100 g)	1 pieza pequeña (100 g)	1 pieza pequeña (100 g)	1 pieza pequeña (100 g)
Jugo de manzana light	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Entomatadas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Aceite de canola	½ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Queso panela, rallado	20 g	40 g	60 g	80 g	80 g
Salsa de jitomate, casera	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas	6 cucharadas	6 cucharadas

Modo de preparación:

1. Calentar la tortilla en el aceite, colocar el queso en medio de la tortilla formando 1 taco.
2. Agregar la salsa caliente.

<i>Sandía*</i>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Sandía, picada	-	-	1 taza	1 taza	1 taza



Modo de preparación:

1. Colocar la fruta picada en un tazón.

Colación

<u>Melón y gelatina de limón light</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Gelatina de limón light	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Melón poco maduro, picado	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Nueces en mitades	-	-	-	3 ½ piezas	7 piezas
Miel de abeja	-	-	-	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Modo de preparación:

1. Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Colocar la gelatina en un tazón.
3. Acompañar con el melón, las nueces y la miel.

Comida

<u>Fideo seco</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jitomate bola, sin cáscara	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente	½ diente
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 ½ cucharaditas
Fideo delgado	¼ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 ½ tazas



Chile guajillo, picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sal	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita
Perejil (opcional)	3 hojitas	3 hojitas	3 hojitas	3 hojitas	3 hojitas

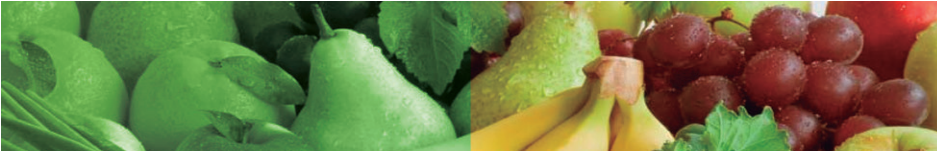
Modo de preparación:

1. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo con el agua.
2. Freír los fideos en el aceite, moviendo constantemente a fuego medio, hasta que estén tostados.
3. Agregar la salsa de jitomate, el chile, sazonar con sal y perejil. Cocinar hasta que se reseque la salsa y el fideo esté cocido.

Pescado en salsa de brócoli					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Brócoli cocido, picado	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Crema, baja en grasas o light	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas
Ajo picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Caldo de pollo desgrasado	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	1 taza	1 taza	1 taza
Filete de pescado blanco	30 g	45 g	60 g	60 g	60 g
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Jugo de limón	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{8}$ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Horno a 180°C.
2. Licuar el brócoli con la crema, el ajo y el caldo. Reservar.
3. Sazonar el pescado con el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Colocar en un refractario con la salsa de brócoli.



4. Hornear de 15 a 20 minutos, hasta que se haya cocido.
5. Acompañar con el betabel con papitas.

Betabel con papitas al perejil					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Papitas cambray	2 ½ piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Betabel	40 g	40 g	60 g	60 g	60 g
Agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Perejil, picado	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

Modo de preparación:

1. Cocer las papitas y el betabel en agua, hasta que estén suaves. Escurrir.
2. Rebanar en rodajas muy finas el betabel y las papitas en hojuelas.
3. Colocar sobre el plato a manera de flor, sazonar con la sal, la pimienta y adornar con el perejil.

Agua de té negro con durazno					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Té negro	2 sobres	2 sobres	2 sobres	2 sobres	2 sobres
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Durazno, en cubitos	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas	3 cucharadas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Preparar el té negro con un poco de agua caliente. Descartar las bolsitas.
2. Agregar el té al agua y el durazno, endulzar y refrigerar.

Cena

Licuado de plátano					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Plátano, sin cáscara	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza



Néctar de mango	½ taza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Agua	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Tostadas de champiñones y aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Champiñones crudos rebanados	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 ¼ tazas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Aceite de canola	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	2 cucharaditas
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Tortillas de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Aguacate	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza	⅓ pieza

Modo de preparación:

1. Sofreír los champiñones y la cebolla en el aceite. Sazonar con la pimienta y la sal.
2. Calentar la(s) tortilla(s) hasta obtener una tostada(s).
3. Preparar con la mezcla de champiñones y el aguacate.



Día
15

MENÚ 15 con Portafolio Dietario

Desayuno: Licuado de mamey y omelette de claras con ejotes

Colación: Pepinos, gelatina de mandarina light y *almendras**

Comida: Sopa de lima, tornillos con queso y calabacitas, agua con fresas

Cena: Licuado de naranja, ensalada de piña y aguacate

Información nutrimental

NUTRIMENTOS	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Proteína (g)	57	65	73	83	95
Lípidos (g)	34	40	46	53	56
Hidratos de carbono (g)	167	199	217	251	282
Grasa saturada (g)	5.87	6.42	7.83	8.54	9.57
Colesterol (mg)	29	24	37	45	86
Fibra (g)	24	28	31	31	31
Sodio (mg)	1530	1809	2116	2184	2238



Tornillos con queso y calabacitas



Desayuno

<u>Licuada de mamey</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Mamey	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Agua	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Portafolio Dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

<u>Omelette de claras con ejotes</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Claras de huevo	1 pieza	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Ejotes, cocidos, picados	⅛ taza	⅛ taza	⅛ taza	⅛ taza	⅛ taza
Pan blanco	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada

Modo de preparación:

1. Batir las claras de huevo con la pimienta en un tazón.
2. En un sartén con el aceite caliente, distribuir los ejotes en el centro de las claras y voltear uno de los lados hacia el centro.
3. Acompañar con el pan.

Colación



<u>Pepinos, gelatina de mandarina light y almendras*</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pepino, picado	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	¼ taza	¼ taza
Gelatina de mandarina light	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Almendras, picadas	-	-	5 piezas	10 piezas	15 piezas

Modo de preparación:

1. Colocar el pepino en un plato acompañado de gelatina y almendras.

Comida

<u>Sopa de lima</u>					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas
Pechuga de pollo, desmenuzado	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	¾ taza
Cebolla, en trozo	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Rodajas de lima	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas	4 piezas
Sal	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita	⅛ cucharadita
Pimienta negra, molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Bolillo integral	-	⅓ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza

Modo de preparación:

1. Hervir el pollo con la cebolla. Retirar el trozo de cebolla.
2. Desmenuzar el pollo y regresarlo al caldo.
3. Agregar las rodajas de lima, sazonar con la sal y la pimienta.
4. Acompañar con el pan.



Tornillos con queso y calabacitas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Pasta cruda, tornillos	20 g	40 g	40 g	60 g	80 g
Agua	1 ½ taza	1 ½ taza	1 ½ taza	1 ½ taza	1 ½ taza
Sal	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla, picada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Calabacita, en cuadritos	⅛ pieza	⅛ pieza	⅛ pieza	¼ pieza	¼ pieza
Puré de jitomate	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Ajo, en polvo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Albahaca, seca	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Queso Oaxaca light, deshebrado	15 g	30 g	30 g	30 g	30 g

Modo de preparación:

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Cocer la pasta (tornillo o fusilli) en agua hirviendo con la sal. Escurrir y reservar.
3. Saltear, en el aceite caliente, la cebolla y las calabacitas, agregar el puré de tomate, sazonar con el ajo en polvo y la albahaca.
4. Poner la pasta en la salsa y cubrir con el queso.

Agua con fresas					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Agua	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Fresas, en rebanadas muy delgadas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Edulcorante no calórico (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Modo de preparación:

1. Agregar al agua las fresas rebanadas, endulzar y refrigerar.



Cena

Licuado de naranja					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Jugo de naranja, natural	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Agua	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza	⅓ taza
Portafolio dietario	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre	1 sobre

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes. Ajustar con más agua y hielo al gusto.

Ensalada de piña y aguacate					
	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Ingredientes	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Aguacate, en cuadritos	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Piña, en cuadritos	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite de oliva	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Vinagre balsámico	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas	1 ½ cucharaditas
Orégano, seco	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Pan árabe	⅓ pieza (20 g)	⅓ pieza (20 g)	⅓ pieza (20 g)	½ pieza (40 g)	1 pieza (60 g)

Modo de preparación:

1. Colocar en un tazón el aguacate y la piña.
2. Agregar el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el orégano, la sal y mezclar.
3. Acompañar con el pan árabe.



Índice de recetas

Desayuno:

Frutas

Sandía y plátano	14
Melón y sandía	20
Ciruelas pasa	26
<i>Sandía *</i>	169
Sandía y papaya	31
Mamey	41
Papaya	46, 73
Piña	67

Platillo

Claras de huevo con calabacitas, pan árabe	158
Claras de huevo con espinacas y queso panela	14
Claras de huevo con espinacas	97
Claras de huevo a la mexicana	31
Enchiladas verdes	164
Entomatadas m	169
Fruta con yogurt y amaranto	79
Hojuelas de trigo con leche	26, 124
Hojuelas de trigo con manzana	108
Hot cakes con plátano	46
Hot cakes con manzana	130
Muffin bajo en azúcar y grasa con mermelada	118
Omelette de claras con ejotes	175
Omelette de claras a la mexicana con champiñones	73
Omelette de claras en salsa roja	89
Pan con crema de cacahuete y mermelada	102
Pan con queso	152
Pan francés con manzana m7	136
Pan tostado con crema de cacahuete y mermelada	36
Pan tostado con mermelada de frambuesa	147
Pan tostado con mantequilla y mermelada	113
Quesadilla con acelgas	57
Quesadillas con champiñones	142
Quesadilla poblana	41
Queso panela asado con salsa verde	20
Sándwich de manzana con queso cottage	52
Sopes con frijoles	67

Colación:

Durazno y gelatina de uva light	164
Fresas y sandía, pepino con limón	46
Fresas, naranja y <i>almendras *</i>	57
Galletas marías con cajeta	108
Gelatina de durazno con pistaches	159
Manzana, arándanos deshidratados con almendras	79
Manzana con yogurt y nuez	89
Melón, gelatina de limón	137
Melón, gelatina de limón light	170
Melón, cacahuates y gelatina de limón	67
Melón, gelatina de fresa con almendras	152
Naranjas	52
Naranja y galletas marías	26
Papaya con queso, gelatina de frambuesa	84
Papaya y galletas marías	41,124
Pan 7 granos con crema de cacahuete	32
Pepinos, gelatina de mandarina light y <i>almendras *</i>	176
Pepinos y hojuelas de trigo	20
Pepinos y almendras	36
Pepinos y mango	118
Pepinos y manzana con granola	102
Pera y piña con pistaches	74



Piña	15
Piña, gelatina de durazno con pistaches	159
Piña y sandía con queso crema	97
Plátano y granola con almendras	113
Sandía con almendras	131
Sandía y gelatina de cereza light	142
Toronja y gelatina de naranja light	147
Toronja y pepitas	62

Comida:

Sopas

Arroz al vapor	103, 114, 159
Arroz rojo con zanahoria	32
Caldo de pollo	103
Caldo de pollo con arroz y aguacate	119
Caldo de pollo con aguacate	37
Crema de apio y poro	143
Crema de zanahoria	21
Coditos con queso y verduras	68
Espagueti a la albahaca	137
Espagueti a las finas hierbas	52
Espagueti con verduras	153
Fideo seco	170
Sopa de apio con pollo	90
Sopa de calabacitas con flor de calabaza	41
Sopa de calabacitas y elote	165
Sopa de champiñones	131
Sopa de ejotes con elote	79
Sopa de espinacas	47
Sopa de flor de calabaza	125
Sopa de frijol	74
Sopa de lentejas	26
Sopa de lima	176
Sopa de pimienta	148
Sopa de poro y zanahoria	57
Sopa de verduras	15
Sopa de zanahoria	62
Sopa poblana de fideo	85

Plato fuerte

Atún a la mexicana	58
Atún a la veracruzana	143
Carne de cerdo al chipotle	80
Carne de cerdo en salsa pasilla	165
Ensalada de atún	42
Fajitas de pollo	132
Hamburguesa de res	32
Lasaña de queso y verduras	90
Milanesa de ternera	109
Milanesa de ternera empanizada	27
Muslo de pollo en salsa verde con espinaca	63
Pechuga de pollo a la mostaza	16
Pechuga de pollo al cilantro con queso	48
Pechuga de pollo con verdolagas	148
Pescado a la plancha	153
Pescado con crema al ajo rostizado	119
Pescado empapelado	69
Pescado en salsa de brócoli	171
Pescado relleno de verduras	85
Picadillo de pollo con verduras	53
Pizza con champiñones	98
Pollo al ajillo	75
Pollo al pibil	160



Pollo con verduras en salsa de jitomate	138
Rollitos de pechuga de pavo con aguacate	114
Salpicón	22, 104
Tacos de pescado al pastor	37
Tornillos con queso y calabacitas	177
Tostadas de sardinas	125

Guarnición

Betabel con papitas al perejil	172
Brócoli al vapor	27
Calabacitas asadas	138
Calabacita rellena	81
Calabacitas y champiñones con albahaca	38
Carpaccio de betabel con germen de alfalfa	48
Ensalada de berros	98
Ensalada de cebolla morada y naranja	160
Ensalada de flor de calabaza con verdolagas	33, 115
Ensalada de jitomate	132
Ensalada de jitomate con aguacate	69
Ensalada de lechuga con pera	120
Ensalada de papa	22
Ensalada de pepino	109
Ensalada de piña y aguacate	91
Ensalada de toronja	75
Ensalada griega	154
Frijoles de la olla	64
Papa al horno	144
Papitas cambray	16, 86
Pimientos asados	54
Puré de papa	59
Verduras la vapor	166
Verduras cocidas	43
Zanahorias con mantequilla y perejil	126

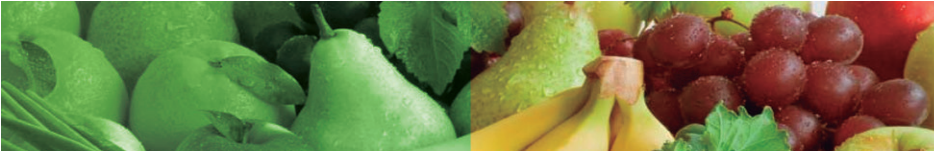
Postre

Mango con nuez	110
<i>Manzana con canela*</i>	43
Melón con nieve de limón	126
Piña	133
<i>Sandía *</i>	104

Cena:

Platillo

Ceviche de surimi con pepino	145
Chayotes rellenos de atún y queso panela	64
Coctel de frutas con queso cottage	139
Ensalada de chayote	150
Ensalada de jícama y zanahoria	134
Ensalada de pimiento con queso	162
Ensalada de piña y aguacate	178
Ensalada de sandía con yogurt y almendras	54
Espagueti con acelgas y queso	116
Flor de calabaza rellena de champiñones en salsa guajillo	87
Mollete de frijol con rajas de poblano	39
Pan árabe con aguacate y champiñones	155
Papa al horno	44, 127
Picadillo vegetariano	82
Pizza con champiñones	17
Quesadillas de flor de calabaza	105
Queso asado a la mexicana	167
Rollitos de col rellenos de queso	76
Sándwich de pechuga de pavo	23
Sándwich vegetariano	28, 111



Sopa de verduras	100
Tacos de jícama rellenos de verduras	60
Tacos de lechuga con pollo y hongos	70
Taquitos de champiñones y flor de calabaza	122
Taquitos de pollo y acelgas	34
Taquitos dorados de requesón	49
Tostadas de champiñones y aguacate	173
Tostadas con queso	92

Guarnición

Fresas con melón	37
Ensalada de lechuga con berro	128
Gajos de toronja	39
Gelatina de durazno	60
<i>Gelatina de fresa*</i>	82
Gelatina de naranja light con melón y <i>granola*</i>	50
Manzana al horno	17
Nieve de limón	122
Plátano con yogurt	44
Pera, <i>manzana*</i>	24
Postre de mango con nuez y queso cottage	29
Sandía	92

Bebidas

Agua con cítricos	28, 110
Agua con fresas	177
Agua con lima	91
Agua con naranja y toronja	144
Agua de hierbabuena con limón	59
Agua de hierbabuena con pepino	161
Agua de jamaica con cítricos	166
Agua de jamaica con rodajas de limón	38, 112, 121
Agua de jamaica con rodajas de naranja	43
Agua de limón	54
Agua de limón con hierbabuena	23, 105
Agua de limón con hojas de menta	33, 64, 115
Agua de manzana con canela	70
Agua de menta con fresas	76
Agua de té de frutos rojos	86, 127
Agua de té de menta	149
Agua de té negro con durazno	172
Jugo de toronja	26
Té negro o verde	16, 99
Té verde con cítricos	49, 133
Té verde con jamaica	81
Té verde con menta	139
Té verde con naranja	155

Licuaados

(desayuno, cena)

Exótico	113, 147
Fresas	118, 139, 164
Fresas con vainilla y nuez	36
Kiwi	152
Manzana	62, 99, 121, 150, 169
Mamey	102, 124, 175
Naranja	116, 145, 178
Papaya	130, 158
Pera	105, 133, 142, 167
Piña	11, 136, 155
Plátano	97, 127, 172
Plátano y almendras	84
Verde	108, 161





INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

CUIDANDO TU SALUD CON MENÚS BAJOS EN GRASA SATURADA Y COLESTEROL

DRA. NIMBE TORRES Y TORRES

BASADO EN LAS RECOMENDACIONES DEL PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE EL
COLESTEROL (NCEP) DE LOS ESTADOS UNIDOS

UN RECETARIO QUE INCLUYE ALIMENTOS FUNCIONALES, PERSONALIZADO DE ACUERDO A
TU PESO Y GÉNERO

UNA SELECCIÓN DE RECETAS CREADAS PARA PERSONAS QUE PRESENTAN SÍNDROME
METABÓLICO O HIPERLIPIDEMIAS

RECOMENDACIONES Y GUÍAS PARA EVITAR EL SÍNDROME METABÓLICO

INCLUYE GUÍAS PARA COMER SALUDABLE



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

