

## Lunes

### Desayuno



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo

### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Lunes

### Snack 1



## Galletas habaneras con requeson

### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

## Lunes

### Comida



## Fajitas de pollo con frijoles

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 pieza de Jamon de pavo
- | 3 hojas de Lechuga romana
- | 3 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Rollitos de lechuga con Jamon

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Manzana verde
- | 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

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

## Avena pay de manzana

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 60 gramos de Queso panela
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Tacos de panela con verduras

## Martes

## Mason jar - Smoothie de piña y espinacas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Apio, limón y jengibre al gusto
- 1 3/4 taza de Piña
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 taza de Espinacas

#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

## Martes

## Pollo relleno de champiñones y espinacas

### Comida



#### Ingredientes

- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

## Martes

## Toronja con almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- |                              |                                                          |                                   |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 1/3 pieza de Aguacate      | 1 1/2 taza de Pico de gallo                              | 1 1 taza de Espinacas             |
| 1 3 pieza de Claras de huevo | 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 60 gramos de Queso Oaxaca light |

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

## Omelette con queso

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

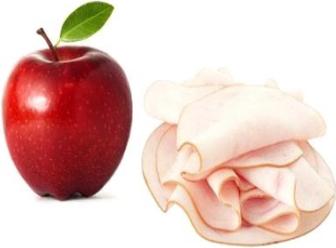
## Tortitas de papa con pierna de cerdo

Miércoles	Chile relleno de camarón y queso panela	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano
1 cucharada de servir de arroz integral	1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla
1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
<b>Procedimiento</b>		
1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		

Miércoles	Jicama con zanahoria	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Jicama picada	1 1 pieza de Limon
1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.		

Miércoles	Pollo oriental	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras
1 10 pieza de Almendras picadas	1 120 gramos de Pechuga de pollo	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. 2. Acompañar con arroz.		

Jueves	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>3 rebanada de Jamón de pavo</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.</li><li>2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol>

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

Jueves	Pollo asado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>1/2 pieza de papa asada</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>3 piezas de Tortillas de maíz</li><li>120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar el pollo.</li><li>2. Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Apio, limón y jengibre al gusto
- 1 3/4 taza de Piña
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 taza de Espinacas

#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

## Mason jar - Smoothie de piña y espinacas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

## Calabacita rellena de picadillo

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Galletas con jamón y queso panela

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Morrón
- | 1 taza de Fruta picada
- | 150 gramos de Salmón
- | 1 pieza de Calabacita
- | 4 pieza de Tostadas de nopal
- | 1 taza de Brócoli
- | 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

## Parrillada de vegetales con salmón

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Plátano con queso cottage y almendra

## Viernes

## Espinacas con queso

Cena



### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Sábado

## Bistec ranchero

Desayuno



### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 60 gramos de Bistec de res
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

## Sábado

## Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

Snack 1



### Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Brócoli
- 1 3/4 taza de Piña
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada sopera de Chía

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

## Sábado

## Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 rebanada de Pan tostado
- 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

## Sábado

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Sábado

## Jitomate relleno de pollo y quinoa

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Cebolla
- 30 gramos de Quinoa
- 1 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.
5. Acompañar con aguacate.

Domingo	Tostadas de atún						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 852 436">1 1/2 lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="919 386 1161 436">1 1/2 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1263 386 1523 436">1 1 cucharada sopera de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 873 518">1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td><td data-bbox="919 468 1182 518">1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 976 594">1. Cocer las verduras y drenar el atún.</li><li data-bbox="597 596 1484 617">2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.</li><li data-bbox="597 619 946 640">3. Servir en tostadas con aguacate.</li></ol>	1 1/2 lata de Atún en agua drenado	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 1 cucharada sopera de Aguacate hass	1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	
1 1/2 lata de Atún en agua drenado	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 1 cucharada sopera de Aguacate hass					
1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas						

Domingo	Mason jar - Smoothie de piña y espinacas						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 972"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 974 894 1024">1 Apio, limón y jengibre al gusto</td><td data-bbox="992 974 1128 1024">1 3/4 taza de Piña</td><td data-bbox="1214 974 1474 1024">1 1 cucharada sopera de Chía</td></tr><tr><td data-bbox="634 1056 857 1077">1 2 taza de Espinacas</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1101 1159">1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.</li></ol>	1 Apio, limón y jengibre al gusto	1 3/4 taza de Piña	1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 taza de Espinacas		
1 Apio, limón y jengibre al gusto	1 3/4 taza de Piña	1 1 cucharada sopera de Chía					
1 2 taza de Espinacas							

Domingo	Alambre Tradicional									
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 852 1495">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="959 1474 1166 1495">1 1 pieza de Platano</td><td data-bbox="1252 1474 1523 1495">1 1 pieza de Pimiento rojo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1526 911 1577">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="959 1526 1182 1577">1 5 piezas de Tortillas delgaditas</td><td data-bbox="1252 1526 1490 1577">1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1608 894 1629">1 105 gramos de Ternera</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1692"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 1468 1715">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li><li data-bbox="597 1717 1154 1738">2. Una vez listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.</li><li data-bbox="597 1740 781 1761">3. Postre: Platano.</li></ol>	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Platano	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 piezas de Tortillas delgaditas	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 105 gramos de Ternera		
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Platano	1 1 pieza de Pimiento rojo								
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 piezas de Tortillas delgaditas	1 45 gramos de Queso Oaxaca light								
1 105 gramos de Ternera										

## Domingo

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Domingo

## McMuffin Fit

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.