

Lunes	Avena de chocolate con fresas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 1 taza de Fresas picadas</li><li>1 6 pieza de Almendras picadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.</li><li>2. Servir con fresas y almendras.</li></ol>

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>1 2 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Lunes	Ensalada de coditos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1 1/4 de taza de Pasta de codito</li><li>1 4 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li><li>1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

## Lunes

## Fresas con queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Lunes

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

## Martes

## Cupcakes salados

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 taza Hojuelas de avena
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza Pico de gallo
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/2 taza Espinacas
- | 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.
2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.
3. Acompañar con aguacate.

## Martes

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogurt griego
- | 1/2 cucharada sopera de Chia
- | 9 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Martes

## Caldo de verduras con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 77.5 gramos de Aguacate mediano
- | 1/2 pieza de Chayote
- | 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- | 1 taza de Zanahoria picada cruda
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 pieza de Tortilla de maíz

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

## Martes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Sandwich turkey ranch

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 1 15 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

## Miércoles

## Jamón guisado en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Snack de pepino con salmón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 30 gramos de Salmón
- 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Miércoles	Lasagna vegetariana
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</li><li>1 taza de berenjena en rodajas</li><li>1 taza de espinaca cruda</li><li>1 taza de champiñón entero crudo</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</li><li>80 gramos de Tofu</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li><li>Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li><li>Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li><li>Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li></ol>

Miércoles	Pan Tostado con queso crema y jamón
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li><li>1 pieza de Pan Tostado Integral</li><li>1 pieza de Jamón de pavo</li><li>2 rebanada de Tomate</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li></ol>

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

Jueves	Omelette con champiñones
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Champiñones rebanados</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.</li><li>2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).</li><li>3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.</li><li>4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.</li></ol>

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 perejil finamente picado al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de lata de atún drenado</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 1 pieza de jitomate guaje</li><li>2 piezas de naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.</li><li>2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.</li><li>3. Postre: naranja.</li></ol>

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 1 taza de Berenjenas</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 1 taza de Zanahoria rayada</li><li>1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 60 gramos de Espagueti integral</li><li>1 95 gramos de pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.</li><li>2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.</li><li>3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.</li><li>4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.</li></ol>

## Jueves

## Edamames con ajonjolí

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de edamames
- | 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Jueves

## Portobello relleno de Quinoa

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Portobello
- | 30 gramos de Quinoa
- | 45 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

## Viernes

## Ensalada de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Ensalada caprese
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/2 rebanada de Pan tostado integral</li><li>3/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 taza de Arúgula</li><li>20 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar queso panela y jitomate.</li><li>2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</li><li>3. Acompañar con pan tostado integral.</li></ol>

Viernes	Pollo con ensalada y pasta
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 tazas de Lechuga</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>6 piezas de Tomates cherry</li><li>70 gramos de Pasta penne</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li><li>3. Aderezar la ensalada.</li></ol>

Viernes	Gotas de yogurt y fresa
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de yogurt griego</li><li>5 piezas de Fresas medianas</li><li>6 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.</li><li>3. Acompañar con almendras.</li></ol>

## Viernes

## Tacos mexicanos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Sábado

## Egg-In-A-Hole

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

## Sábado

## Mug-Cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

#### Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado	Caldo de verduras con pollo									
Comida										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td>1 77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td>1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote								
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1 pieza de Tortilla de maíz										

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</td><td>1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza</td><td>1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li><li>2. Untar sobre el pan tostado.</li></ol>	1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)		

Sábado	Hotcakes de avena						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td>1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li><li>2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.</li><li>4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.</li><li>5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li></ol>	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

## Domingo

### Desayuno



## Claras de huevo con pimiento

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

## Domingo

### Snack 1



## Zanahoria con aderezo de pepino

#### Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
- Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
- Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
- Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

## Domingo

### Comida



## Ensalada de carne picada

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto En un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
- combinar la ensalada con los totopos.
- Postre: Uvas.

## Domingo

### Snack 2



## Berenjenas con tomate y mozzarella

### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena



## Sándwich de pollo y calabaza

### Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .