

## Lunes

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

## Lunes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



#### Ingredientes

- | cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- | 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- | 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Tacos de pescado

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Fruta
- | 1 taza de Repollo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 320 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Tostadas con Hummus

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

## Martes

### Desayuno



#### 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 1 1/2 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.

## Calabacita rellena de picadillo

## Martes

## Galletas de manzana con avena

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Martes

## Pollo en salsa con elote

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 5 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de pieza de Manzana

#### Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

## Martes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles	Pescado con mayonesa de chipotle		
<b>Comida</b>			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
	1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
	1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.		
	2. Sazonar con limón y pimienta.		
	3. Untar la mayonesa al filete de pescado.		
	4. Acompañar con tostadas y aguacate.		
	5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.		

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole		
<b>Snack 2</b>			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado
	1 40 gramos de totopos de nopal horneados		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.		
	2. Servir con totopos horneados.		

Miércoles	Frijoles charros		
<b>Cena</b>			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 taza de Cebolla	1 1 taza de Frijoles en bola con caldo	1 1 pieza de Jitomate
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Calentar los frijoles y agregar el pico de gallo.		

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Lechuga, pepino, tomate al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1 70 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un sándwich con los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Garbanzos rostizados
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Ajo y paprika en polvo al gusto</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 60 gramos de Garbanzo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.</li><li>2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.</li><li>3. Retirar del horno y agregar los condimentos.</li><li>4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.</li></ol>

Jueves	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1 taza de Edamames</li><li>1 2 taza de Coliflor</li><li>1 2 cucharada de servir de Arroz</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí</li><li>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.</li><li>2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.</li><li>3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.</li><li>4. Acompañar con arroz.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Mini pizzas de frutas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light
- 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

## Licuido tropical

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 5 piezas de Papa de cambay

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

## Picadillo veggie

## Viernes

## Pan Tostado con Requeson

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

#### Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

## Viernes

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Viernes

## Tostada de nopales con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Viernes

## Tacos de barbacoa light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Sábado

## Chilaquiles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Canapés de manzana con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Sábado	Tacos de lenteja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 cucharada de servir de Lentejas</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema</li><li>1 3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 60 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.</li><li>2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	<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>1 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>

Sábado	Tinga de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mitad de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li>3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>

Domingo	Sándwich de atún			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 451 849 506">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="894 451 1143 506">1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1195 441 1495 516">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr></table> <p data-bbox="597 548 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 569 1166 594">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</li></ol>	1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.		

Domingo	Plátano con queso cottage y almendra			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 813 1047">1 1/3 de pieza de plátano</td><td data-bbox="857 993 1166 1047">1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td><td data-bbox="1224 993 1507 1047">1 3 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1094 1466 1148">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</li></ol>	1 1/3 de pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 3 cucharadas soperas de queso cottage
1 1/3 de pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 3 cucharadas soperas de queso cottage		

Domingo	Pastel de papa con jamón						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1476"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1486 821 1512">1 1 pieza de Papa</td><td data-bbox="935 1486 1135 1512">1 1 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1295 1476 1511 1530">1 1 taza de Verduras al gusto</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 891 1614">1 2 cucharada soperas de Crema ácida</td><td data-bbox="935 1560 1208 1614">1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</td><td data-bbox="1295 1560 1471 1614">1 6 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1665"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1661 1114 1686">1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.</li><li data-bbox="597 1686 1511 1711">2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.</li><li data-bbox="597 1711 1008 1736">3. Hornear hasta que la papa esté cocida.</li><li data-bbox="597 1736 873 1761">4. Acompañar con verduras.</li></ol>	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 cucharada soperas de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo
1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto					
1 2 cucharada soperas de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo					

## Domingo

### Snack 2



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

### Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

## Domingo

### Cena



## Huevo con chorizo de champiñón

### Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

- Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
- Dejar que seque bien.
- Agregar el huevo y revolver.
- Acompañar con tortillas y aguacate.