

## Lunes

## Claras de huevo con pimiento

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. 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.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

## Lunes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Pan Tostado con queso crema y jamón

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Pimiento asado relleno de pollo

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

## Claras de huevo en salsa

## Martes

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Yogurt griego
- | 1 cucharada sopera de Chia
- | 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pierna de pollo con pimiento y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 10 piezas de Papa de cambray
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

## Martes

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 3 pieza de Tortillas de jicama
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Habaneras
- 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

- Lavar los vegetales y rallarlos.
- Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
- Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 30 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas.
- Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
- Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

## Sincronizadas

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Rebanar queso panela y jitomate.
- Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- Acompañar con pan tostado integral.

## Ensalada caprese

Miércoles	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado</li><li>1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.</li><li>2. Agregar la crema y champiñones.</li><li>3. Acompañar con arroz salvaje.</li></ol>

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de manzana roja</li><li>1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>1 8 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>

Miércoles	Ensalada de coditos con pepino
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de pepino en cuadritos</li><li>1 1 de taza de pasta de coditos integral</li><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa light</li><li>1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.</li><li>2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.</li><li>3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.</li></ol>

Jueves	Claras de huevo en salsa de tomate
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 taza de Verdura mixta</li><li>1 pieza de Tortilla</li><li>1 cucharada sopera de Quesón</li><li>2 pieza de Papa Cambray</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).</li><li>En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.</li><li>Poner a hervir las papas cambray.</li><li>Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.</li></ol>

Jueves	Fruta con requesón
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>27 gramos de Quesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>

Jueves	Pasta con aguacate y camarón
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 taza de Espagueti</li><li>2/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>1 pieza de Pimiento morrón</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>240 gramos de Camarones</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.</li><li>Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.</li><li>Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.</li><li>Mezclar todo.</li><li>Acompañar con fruta de postre.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Yogurt bebible con almendras

### Ingredientes

- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

## Jueves

### Cena



## Nopalitos con queso y jitomate

### Ingredientes

- 1 1 taza de nopal cocido
- 1 1 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 1 30 gramos de queso panela light

### Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

## Viernes

### Desayuno



## Claras de huevo con espárragos

### Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 3 pieza de Tortillas delgadas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 21/3 pieza de Guacamole

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

## Viernes

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pollo con ejotes y camote

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

## Viernes

## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 2



#### 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

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

## Viernes

## Overnight oats con chocolate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Sábado

## Claras de huevo con pimiento

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. 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.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

## Sábado

## Fruta con requesón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Salsa de queso con calabaza
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Frijol Cocido</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>2 piezas de Tomate</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 cucharada cafetera de Comino</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>100 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li>2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.</li><li>3. postre: Manzana.</li></ol>

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</li><li>1/2 taza de Pasta cocida</li><li>1/4 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>20 gramos de Queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pasta.</li><li>2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.</li><li>3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.</li><li>4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.</li></ol>

Sábado	Frijoles charros
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Cebolla</li><li>1 taza de Frijoles en bola con caldo</li><li>1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar los frijoles y agregar el pico de gallo.</li></ol>

Domingo	Waffles light						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 893 436">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="964 386 1192 436">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1273 386 1500 436">1 2 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 886 489">1 16 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 1338 571">1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li><li data-bbox="597 573 1170 594">2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li><li data-bbox="597 596 1187 617">3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li><li data-bbox="597 619 1130 640">4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 2 pieza de Clara de huevo	1 16 pieza de Almendras		
1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 2 pieza de Clara de huevo					
1 16 pieza de Almendras							

Domingo	Dos quesos con mango						
<p data-bbox="285 829 399 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 940 711 961"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 878 1014">1 1/3 de taza de Mango picado</td><td data-bbox="943 963 1187 1014">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema</td><td data-bbox="1240 963 1511 1014">1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 878 1096">1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 1446 1173">1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li></ol>	1 1/3 de taza de Mango picado	1 1/2 cucharada sopera de Queso crema	1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage		
1 1/3 de taza de Mango picado	1 1/2 cucharada sopera de Queso crema	1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza					
1 3 cucharadas soperas de Queso cottage							

Domingo	Pollo relleno de champiñones y espinacas									
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 886 1476">1 Salsa marinara casera al gusto</td><td data-bbox="932 1425 1192 1476">1 1 cucharada sopera de Aceite</td><td data-bbox="1245 1425 1424 1476">1 1 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 837 1558">1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td data-bbox="932 1507 1159 1558">1 2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1245 1507 1468 1558">1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1589 886 1619">1 10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="932 1589 1170 1640">1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td><td data-bbox="1245 1589 1520 1640">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1390 1717">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li data-bbox="597 1719 1463 1770">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li data-bbox="597 1772 1105 1793">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li data-bbox="597 1795 1503 1816">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.</li></ol>	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 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo
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 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo								

## Domingo

### Snack 2



## Piña con yogurt

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1 1/2 taza de Yogurt light
- 1 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

## Domingo

### Cena



## Quesadillas con frijoles

#### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.