

Lunes	Tortilla española
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li><li>2 piezas de Guayaba</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li><li>Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li></ol> Postre: guayaba.

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Manzana verde golden</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li></ol>

Lunes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li><li>1/2 taza de cebolla picada</li><li>1 pieza de chile poblano</li><li>1 cucharada soperas de chile ancho picado</li><li>1/4 de pieza de papa picada</li><li>1/2 taza de champiñón crudo</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1/2 taza de berenjena picada</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li><li>Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li><li>Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li></ol>



## Lunes

### Snack 2



## Jicama con zanahoria

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Lunes

### Cena



## Huarache de nopal con frijoles

#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Asar los Nopales en comal.
- Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
- Acompañar con papa de galeana.

## Martes

### Desayuno



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

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

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

## Martes

## Uvas congeladas

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Pescado al chipotle con arroz y vegetales

### Comida



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Chile chipotle seco
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 5 cucharadas soperas de Crema ácida
- | 100 gramos de Filete de pescado
- | 1/2 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Martes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Cereal con fresas y huevo revuelto

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto.

## Miércoles

## Bistec ranchero

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 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

## Miércoles

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Pastel de carne
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arroz</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>1 1 pieza de Calabacita rallada</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 150 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.</li><li>3. Sazonar al gusto.</li><li>4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.</li><li>5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.</li><li>6. Acompañar con arroz.</li></ol>

Miércoles	Barrita de cereal y almendras
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>1 8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas con aguacate
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

## Jueves

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

#### Procedimiento

- Tostar el pan.
- Untar los frijoles.
- Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
- Cortar el melón en cuadros.

## Jueves

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

- Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Jueves

## Pescado al horno con verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

- Colocar el filete de pescado en un refractario.
- Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
- Hornear por 20 minutos.
- Acompañar con arroz y aguacate.

## Jueves

### Snack 2



## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

### Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Jueves

### Cena



## Toast de champiñón con queso vegano

### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Viernes

### Desayuno



## Claras de huevo con espinacas

### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

### Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
- Servir con aguacate y pan integral.
- Postre: cóctel de frutas.

Viernes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Cebolla</li><li>1 1/2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

Viernes	Brochetas de pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Pimiento fresco</li><li>1 1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 1 pieza de Papa</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li><li>1 8 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li></ol>

Viernes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de yogurt griego</li><li>1 5 piezas de Fresas medianas</li><li>1 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

## Hotcakes de avena

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- | 15 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Sábado

## Mezcla de frutas con yogurt y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de fruta picada
- | 4 piezas de Almendras
- | 125 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Sábado	Pescado al horno
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arroz</li><li>1 1/2 taza Cebolla rebanada</li><li>1 1 taza de Verduras al vapor</li><li>5 cucharada sopera de Crema light</li><li>1 180 gramos de Filete de pescado</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li><li>2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li><li>3. Hornear por 30 minutos a 180°.</li><li>4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li></ol>

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de jícama</li><li>1 1 taza de zanahoria</li><li>1 5 piezas almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Sábado	Yakimeshi
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola</li><li>1 1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>1 1/2 de taza de Brócoli crudo</li><li>1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Manzana</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 45 gramos de Milanesa de pollo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.</li><li>2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.</li><li>3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.</li></ol> Postre: Manzana.

Domingo	McMuffin Fit
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 386 1479 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 386 946 436">  1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</li><li data-bbox="1019 386 1295 436">  1 rebanada de Jamón de pavo</li><li data-bbox="1344 386 1479 436">  1 pieza de Huevo</li><li data-bbox="634 470 906 520">  2 cucharada cafetera de Guacamole</li></ul> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 575 1360 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 946 596">1. Preparar el huevo estilo revuelto.</li><li data-bbox="597 598 889 619">2. Calentar el pan y el jamón.</li><li data-bbox="597 621 1360 646">3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.</li></ol>

Domingo	Quinoa dulce
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1005 1511 1035" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1005 906 1035">  Semillas de chía al gusto</li><li data-bbox="959 1005 1224 1035">  1/2 taza de Fruta picada</li><li data-bbox="1273 1005 1511 1035">  20 gramos de Quinoa</li></ul> <p data-bbox="597 1066 727 1087"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1089 1084 1140" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1089 1084 1110">1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.</li><li data-bbox="597 1113 784 1140">2. Agregar la fruta.</li></ol>

Domingo	Pollo asado
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1484 711 1505"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1507 1463 1642" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1507 808 1558">  1/4 de taza de cebolla cocida</li><li data-bbox="906 1507 1208 1558">  1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li data-bbox="1273 1507 1463 1558">  2/3 de pieza de aguacate hass</li><li data-bbox="634 1589 862 1640">  3 piezas de Tortillas de maíz</li><li data-bbox="906 1589 1208 1640">  120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul> <p data-bbox="597 1673 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1696 1125 1747" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 751 1717">1. Asar el pollo.</li><li data-bbox="597 1719 1125 1747">2. Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas con manzana

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

#### Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

## Domingo

### Cena



## Nopalitos con queso y jitomate

#### Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 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.