

## Lunes

### Desayuno



## Licuada de papaya con avena

### Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- | 1 1/2 taza de Papaya
- | 6 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Lunes

### Snack 1



## Quesadillas con jamón y espinacas

### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Cebolla
- | 1 taza de Espinacas
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- | 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Lunes

### Comida



## Milanesa de res con espagueti

### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- | 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido
- | 135 gramos de Milanesa de res
- | 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- | 1/4 de taza de Leche Lala Light
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla

### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

## Lunes

## Snack de pepino con salmón

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

## Martes

## Overnight oats fresa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

## Martes

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Bowl Arroz con pollo y espinaca

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

## Martes

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 2 pieza de huevo
- 1 3 piezas de guayaba

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Taquitos de huevo con jamón

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Espárragos
- 1 3 pieza de Lechuga Romana
- 1 80 gramos de Queso Panela
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 40 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales, y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

## Wrap de Quinoa

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

## Dip finas hierbas

Miércoles	Pescado a la veracruzana
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jitomate al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla y ajo</li><li>1 1/2 taza de Arroz</li><li>1 1/2 taza de Verduras</li><li>1 1 taza de Pimiento morrón picado</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 8 pieza de Aceitunas</li><li>1 10 pieza de Almendras</li><li>1 80 gramos de Camarones</li><li>1 240 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.</li><li>2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.</li><li>3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.</li><li>4. Acompañar con arroz y verduras.</li><li>5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>

Miércoles	Postre de melón
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Melón</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 3 cucharadas sopera de Queso cottage</li><li>1 14 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el melón.</li><li>2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Miércoles	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 75 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.</li></ol>

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela al gusto</li><li>1 1/4 taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 1 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 6 piezas de Nuez</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li>2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li>3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Durazno prisco</li><li>1 17 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Tostadas de picadillo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 2 piezas de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 109.5 gramos de Frijol molido</li><li>1 6 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 2 tazas de Lechuga</li><li>1 1 cucharada sopera de Crema</li><li>1 105 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.</li><li>2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.</li><li>3) Servir con aguacate y crema.</li></ol>

## Jueves

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Claras de huevo con salchicha

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

#### Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Durazno.

## Viernes

## Waffles light

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 17 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
- Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
- Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
- Servir con yogur griego por encima.
- Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Viernes

## Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

### Comida



#### Ingredientes

- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de pieza de Limón real
- 1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 1 pieza de Ajonjolí
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

## Viernes

## Pudín de chía con fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.



## Viernes

## Pizza Vegetariana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tomate cherry
- 60 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

## Sábado

## Ensalada Rusa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Apio
- 1 1/2 taza de Chicharos
- 1 1 pieza de Papas
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

## Sábado

## Nachos ligeros con guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

## Sábado

## Pollo en salsa verde con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Verduras
- 180 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
- Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
- Servir fruta como postre.

## Sábado

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

## Sábado

## Tacos de barbacoa light

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Domingo	Burritos de huevo y 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</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 8 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.</li><li>2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.</li><li>3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.</li></ol>

Domingo	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 rebanada de Pan tostado</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 3 cucharada sopera de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Servir con queso cottage y aguacate.</li></ol>

Domingo	Tacos de lenteja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 1/2 cucharada sopera de Crema</li><li>1 3 cucharada de servir de Lentejas</li><li>1 3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 70 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 ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Domingo	Salty rice cake	
<p data-bbox="284 241 406 273"><b>Snack 2</b></p> 	<p data-bbox="592 378 706 399"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 399 885 535" style="list-style-type: none"><li>  2 piezas de Galleta de arroz</li><li>  2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <p data-bbox="592 567 722 588"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 588 1226 640" style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li><li>2. Acompañar con fresas.</li></ol>	<ul data-bbox="925 399 1502 535" style="list-style-type: none"><li>  1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>  1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>  1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul>

Domingo	Tostada con ensalda de atun	
<p data-bbox="284 808 406 840"><b>Cena</b></p> 	<p data-bbox="592 903 706 924"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 934 885 1060" style="list-style-type: none"><li>  1 taza de Espinacas</li><li>  6 piezas de Papa cambray</li></ul> <p data-bbox="592 1092 722 1113"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1113 1209 1218" style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.</li><li>2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.</li><li>3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.</li><li>4. Acompañar con espárragos y papa.</li></ol>	<ul data-bbox="925 934 1502 1060" style="list-style-type: none"><li>  2 piezas de Tostadas</li><li>  3 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>  6 piezas de Espárragos</li><li>  60 gramos de Atun fresco</li></ul>