

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 tazas de Champiñón crudo entero</li><li>1/4 de taza de Jugo de naranja natural</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</li><li>1/4 de taza de Col morada cruda picada</li><li>1 pieza de Ajo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li><li>Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li><li>Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li><li>Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</li></ol>

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
<b>Snack 1</b>	
	<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>50 mililitros 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	Platon de quinoa con pollo
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>70 gramos de Quinoa</li><li>1 pieza de Aguacate</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>3 Hojas de Lechuga romana</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar la quinoa.</li><li>En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li><li>Integrar los ingredientes en un platón.</li></ol>

## Lunes

## Sweet rice cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1/4 de taza de Frambuesa

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

## Lunes

## Tostadas de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- | 3 pieza de Tostadas Horneadas
- | 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

## Martes

## Nopales con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 piezas de tortilla de maíz
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- | 2 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Martes

## Fruta con requesón

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Martes

## Sopa de garbanzos y espinacas

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 pieza de diente de ajo
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- | 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- | 2 piezas de Tomate guaje
- | 2 tazas de caldo de verduras
- | 2 tazas de espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

## Martes

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

### Cena



## Nopales con claras

#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Miércoles

### Desayuno



## Quesadillas con frijoles

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

### Snack 1



## Gotas de yogurt y fresa

#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Miércoles

## Pollo con champiñones y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 1 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

## Miércoles

## Brochetas de frutas con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

## Bowl de Garbanzo

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 5 piezas de Almendra triturada
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Granola

#### Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Paleta de yogurth con granola

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 pieza de tortilla
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de uvas
- 120 gramos de pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

## Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

## Jueves

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

- Consumir frescos.

## Jueves

## Pan tostado con huevo y tomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

#### Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

## Viernes

## Sandwich turkey ranch

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Snack 1



## Mug Cake Frutos Rojos

#### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

## Viernes

### Comida



## Pollo con pimientos

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

## Viernes

### Snack 2



## Yogurt con granola y almendras

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Claras de huevo con espárragos

### Cena



#### 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 2 1/3 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.

## Sábado

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

## Sábado

## Salty rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

## Sábado

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 5 piezas de Fresas medianas
- 1 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Sábado

## Picadillo veggie

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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.

Domingo	Overnight oats fresa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 422">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="987 373 1219 422">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1284 373 1523 422">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 927 506">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="987 457 1203 506">1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1349 588">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li data-bbox="597 588 1057 613">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li data-bbox="597 613 1425 638">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol>	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas					
1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía						

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 878 1052">1 1/4 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="938 1003 1203 1052">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1300 1003 1474 1052">1 50 mililitros de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1203 1134">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li></ol>	1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 50 mililitros de Yogurt griego
1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 50 mililitros de Yogurt griego		

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1449 841 1474">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="938 1449 1122 1474">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1268 1449 1523 1474">1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 857 1556">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td data-bbox="938 1507 1198 1556">1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td data-bbox="1268 1507 1511 1556">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1591 841 1617">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="938 1591 1219 1640">1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 992 1722">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li><li data-bbox="597 1722 1344 1747">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li data-bbox="597 1747 1040 1772">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li data-bbox="597 1772 1182 1797">4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.</li></ol>	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Coctel de frutas y almendras

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

## Fajitas de pollo con verduras