

Lunes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 de taza de Acelga cruda</li><li>2 piezas de Naranja</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.</li><li>Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.</li><li>Acompañar con tortilla de maíz y naranja.</li></ol>

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>35 gramos de Salmón ahumado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li></ol>

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1/3 de taza de Frijol molido</li><li>6 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li><li>90 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.</li><li>Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.</li><li>Servir con aguacate y crema.</li></ol>

## Lunes

## Salty rice cake

### Snack 2



#### 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.

## Lunes

## Taquitos de deshebrada

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Martes

## Ensalada de aguacate con atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 35 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

**Martes**

**Manzana con requesón y nuez de la india**

**Snack 1**



**Ingredientes**

- | 1 pieza de Manzana verde
- | 3 cucharadas soperas de Requesón
- | 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

**Procedimiento**

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

**Martes**

**Quesadillas con jamón y espinacas**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- | 1/4 de taza de Cebolla
- | 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 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.

## Martes

### Cena



## Chilaquiles con jitomate

#### Ingredientes

- 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Miércoles

### Desayuno



## Sandwich turkey ranch

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

### Snack 1



## Manzana con requesón y nuez de la india

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

### Miércoles

#### Comida



### Rollitos de Lechuga

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

### Miércoles

#### Snack 2



### Pan Tostado con queso crema y jamón

#### 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
- 1 2 rebanada de Tomate

#### Procedimiento

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

### Miércoles

#### Cena



### Claras de huevo con cebolla y tomate

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

## Jueves

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Jueves

## Tuna rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

## Jueves

## Rollitos de Lechuga

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>2 Piezas de Claras de huevo</li><li>1 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li>Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li>Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li>Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>

Jueves	Overnight oats fresa
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Chía</li><li>1/2 de taza de Avena en hojuelas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li>Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li>Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol>

Viernes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas</li><li>18 gramos de Nueces mixtas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

## Viernes

## Durazno y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### 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.

## Viernes

## Queso panela guisado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Sábado

## Taquitos de frijol

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

## Sábado

## Pudin de chíá con fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chíá

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Sábado

## Enchiladas suizas

### Comida



#### Ingredientes

- | salsa verde casera al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 cucharada sopera de crema light
- | 4 piezas de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso oaxaca light
- | 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

## Sábado

## Tiramisú overnight oats

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- | 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- | 1/4 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

## Sábado

## Cereal con leche

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Domingo

### Desayuno



## Quesadillas veganas con espinaca

#### Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

## Domingo

### Snack 1



## Paleta de yogurth con granola

#### Ingredientes

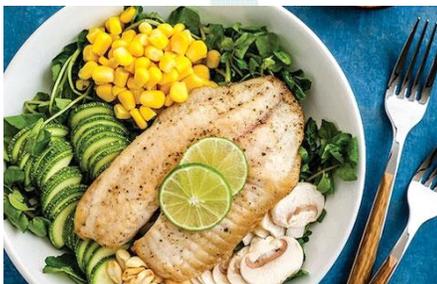
- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### 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.

## Domingo

### Comida



## Pescado con ensalada y arroz

#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

#### Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

## Tostada con dip de requesón

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 15 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

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