

## Lunes

### Desayuno



## Pan con queso y huevo estrellado

#### Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

## Lunes

### Snack 1



## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

#### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

## Lunes

### Snack 2



## Totopos con frijoles

#### Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

## Lunes

### Cena



## Ricecake ensalada de huevo duro

#### Ingredientes

- | 4 piezas de Galletas de arroz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1/4 de taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

## Martes

### Desayuno



## Sándwich de huevo

#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Martes

## Hot Dog Vegano

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Pan de hot dog
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 3 piezas de Chile jalapeño
- 3 piezas de Salchicha vegetariana
- 1 pieza de Jitomate bola

#### Procedimiento

- Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza\* (opcional).

## Martes

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

## Martes

## Sándwich de jamón de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

## Miércoles

## Tortilla de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

## Miércoles

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles	Pechuga de pollo rellena	
Comida		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote
1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas
1 10 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 150 gramos de Milanesa de pollo
<b>Procedimiento</b>		
1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre.		

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle	
Snack 2		
<b>Ingredientes</b>		
1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 4 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete
<b>Procedimiento</b>		
1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete.		

Miércoles	Taquitos de panela Low-Carb	
Cena		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo
1 3 rebanada de Jamón de pavo	1 40 gramos de Queso panela light	
<b>Procedimiento</b>		
1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco. 2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto. 3. Acompañar con aguacate.		

Jueves	Sincronizadas	
<p><b>Desayuno</b></p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de fruta picada</li> <li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li>30 gramos de queso oaxaca light</li> <li>1 taza de Espinacas</li> <li>2 cucharadas soperas de guacamole</li> <li>1 pieza de Jitomate guaje</li> <li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar las tortillas.</li> <li>2. 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).</li> <li>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li> <li>4. Postre: fruta picada.</li> </ol>	

Jueves	Tuna rice cake	
<p><b>Snack 1</b></p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de Galleta de arroz</li> <li>33 gramos de Atún en agua drenado</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li> </ol>	

Jueves	Pollo al chipotle con puré de papa	
<p><b>Comida</b></p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Chile chipotle seco</li> <li>4 cucharadas sopera de Crema ácida</li> <li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li> <li>1 pieza de Papa al horno sin cáscara</li> <li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> <li>1 taza de Fruta picada</li> <li>1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li> <li>1/2 de taza de Brócoli crudo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li> <li>2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li> </ol> <p>Postre: Fruta picada.</p>	

Jueves	Quinoa dulce
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 taza de Fruta picada</li><li>1 4 pieza de Almendras</li><li>1 20 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.</li><li>2. Agregar la fruta y almendras picadas.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con frijoles y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1 taza de Melón picado</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>1 5 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Untar los frijoles.</li><li>3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.</li></ol>

Viernes	Sándwich de panela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Lechuga, pepino, tomate al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1 70 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un sándwich con los ingredientes.</li></ol>

## Viernes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Viernes

## Ensalada de atún con verduras y aguacate

### Comida



#### Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

## Viernes

## Galletas marías con yogurt

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes	Cereal con fresas y huevo revuelto
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>Acompañar con huevo revuelto y tortilla.</li></ol>

Sábado	Salchichas de pavo en salsa
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Salsa casera</li><li>2 pieza de Salchichas de pavo</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.</li><li>Dejar que se calienten.</li><li>Acompañar con aguacate y tortillas.</li></ol>

Sábado	Salty rice cake
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li></ol>

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de cebolla en julianas</li><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 piezas tortilla de maíz</li><li>1 90 gramos de milanesa de res a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li>2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>3. Postre: manzana picada.</li></ol>

Sábado	Salty rice cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li></ol>

Sábado	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 2 pieza de Durazno</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>2. Acompañar con tortillas.</li><li>3. Postre: Durazno.</li></ol>

Domingo	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 piezas de Galletas de arroz</li><li>1 1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 36 gramos de Requesón promedio</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/4 de taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.</li><li>2) Colocar sobre las galletas de arroz.</li></ol>

Domingo	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>2. Acompañar con guacamole.</li></ol>

Domingo	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 68 gramos de Papa cocida</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 120 gramos de Bistec</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la carne y montar taquitos.</li><li>2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas con dip

### Ingredientes

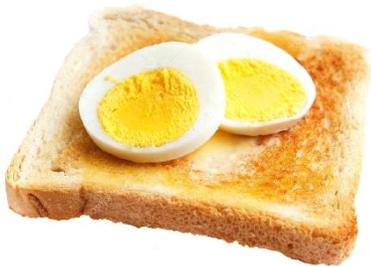
- | 18 gramos de Palomitas fat free
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Domingo

### Cena



## Pan con huevo duro y queso panela

### Ingredientes

- | 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 pieza de huevo duro
- | 1 rebanada de pan integral
- | 40 gramos de queso panela

### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.