

## Lunes

### Desayuno



## Tacos de claras de huevo con acelgas

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Lunes

### Snack 1



## Plátano con queso cottage y almendra

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Lunes

### Comida



## Tacos de bistec con papa

#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Bistec
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Lunes

## Durazno y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Lunes

## 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 Guacamole
- 1 4 pieza de Tortillas delgadas
- 1 4 pieza de Claras de huevo

#### 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.

## Martes

## Tostadas de rajas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Martes

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Martes

## Salsa de queso con calabaza

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 120 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 2 piezas de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 pieza de Naranja
- 2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.
3. postre: Manzana.

## Martes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Martes

## 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.

## Miércoles

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

## Miércoles

## Brochetas de frutas con queso

### Snack 1



#### 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.

Miércoles	Ensalada veggie con arándanos y piña
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pimiento fresco</li><li>1/4 de taza de arándano seco</li><li>1/4 de taza de piña picada</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2/3 de taza de edamames (soya cocida)</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li><li>2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li><li>2 tazas de espinaca cruda</li><li>2 piezas de limón</li><li>2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li><li>2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li>En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li>En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li>Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li>Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>

Miércoles	Copa de mamey con yoghur y cacahuete
<p>Snack 2</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>35 gramos de Mamey</li><li>11 piezas de Cacahuete</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.</li><li>Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).</li></ol>

Miércoles	Tacos de panela con verduras
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>60 gramos de Queso panela</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.</li><li>Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</li></ol>



## Jueves

## Claras de huevo con espárragos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgadas
- 4 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

## Jueves

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

## Jueves

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Jueves

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Uva
- | 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- | 40 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Jueves

### Cena



## Quesadillas con aguacate

### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Viernes

### Desayuno



## 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
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- | 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 y frijoles.

Viernes	Omellete en Pan
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 piezas de Pimiento rojo</li><li>1 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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 ves 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>

Viernes	Pollo con ensalada y pasta
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 tazas de Lechuga</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>6 piezas de Tomates cherry</li><li>70 gramos de Pasta penne</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales.</li><li>En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li><li>Aderezar la ensalada.</li></ol>

Viernes	Palomitas con dip
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>18 gramos de Palomitas fat free</li><li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li>Servir con palomitas.</li></ol>

## Viernes

## Ensalada de aguacate con atún

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Claras de huevo con pimiento

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

- Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

## Sábado

## Zanahoria con aderezo de pepino

### Snack 1



#### Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
- Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
- Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
- Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado	Brochetas de pollo
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 taza de Piña</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 taza de Pimiento fresco</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li><li>Postre: Piña.</li></ol>

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino
<b>Snack 2</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 taza de Pepino picado</li><li>60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li><li>3/4 de taza de Zanahoria</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.</li><li>Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.</li><li>Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.</li><li>Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.</li></ol>

Sábado	Champiñones a la mexicana
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Frijoles molidos</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.</li><li>Acompañar con frijoles, queso y aguacate.</li></ol>

Domingo	Avena pay de manzana						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 906 411">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="987 386 1190 411">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1300 373 1515 422">1 1 taza de Manzana verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 878 506">1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez</td><td data-bbox="987 457 1219 506">1 75 gramos de Queso cottage light</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 1295 588">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li data-bbox="597 588 1479 636">2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li data-bbox="597 636 1255 661">3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde	1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde					
1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light						

Domingo	Mini pizzas de frutas						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 906 976">1 1/2 taza de Fruta Picada</td><td data-bbox="959 938 1190 987">1 3 piezas de Galletas Marías</td><td data-bbox="1284 938 1425 987">1 3 Piezas de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 870 1066">1 35 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1101 1148">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.</li><li data-bbox="597 1148 1271 1173">2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li><li data-bbox="597 1173 889 1199">3. Acompañar con almendras.</li></ol>	1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras					
1 35 gramos de Queso panela							

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 837 1476">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="935 1451 1130 1476">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1268 1451 1520 1476">1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 854 1556">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td data-bbox="935 1507 1195 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 1602 837 1627">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="935 1589 1219 1638">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 1341 1747">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li data-bbox="597 1747 1049 1772">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li data-bbox="597 1772 1179 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



## Sopa de betabel

#### Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

#### Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con espinacas

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 1 40 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).