

Lunes	Pizza Vegetariana
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla morada</li><li>1 4 pieza de Tomate cherry</li><li>1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</li><li>1 60 gramos de Queso oaxaca light</li><li>1 2 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.</li><li>2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.</li></ol>

Lunes	Quesadilla Mozzarella
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 1/4 de taza de Pimiento cocido</li><li>1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 2 cucharadas 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. Añadir pimiento cocido y guacamole.</li></ol>

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li><li>1 1/2 pieza de plátano</li><li>1 2 piezas de lata de atún en agua</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li>2. Acompañar con galletas integrales.</li><li>3. Postre: manzana y plátano picado.</li></ol>

Lunes	Verduras con aderezo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 1/2 taza de Verduras</li><li>6 cucharada sopera de Aderezo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar las verduras con aderezo.</li></ol>

Lunes	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>2 pieza de Tomate</li><li>30 gramos de Quinoa</li><li>45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.</li><li>Cortar el pollo en cubos finos.</li><li>En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.</li><li>Una ves listo rellenar los tomates.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

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

## Martes

### Snack 1



## Galletas habaneras con requeson

#### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Martes

### Comida



## Pasta cremosa

#### Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 105 gramos de Queso mozzarella
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

## Martes

### Snack 2



## Salchicha, queso panela y tomate

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

## Martes

## Taquitos de jicama con requesón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 3 pieza de Tortillas de jicama
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 6 pieza de Habaneras
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

## Miércoles

## Avena de chocolate con fresas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 pieza de Almendras picadas

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

## Miércoles

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Miércoles

### Comida



## Tallarines con vegetales

#### Ingredientes

- | salsa teriyaki al gusto
- | 1/2 taza de zanahoria
- | 1/2 pieza de Calabacita
- | 1/2 taza de champiñón cocido
- | 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- | 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 160 gramos de tofu

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

## Miércoles

### Snack 2



## Fruta con requesón

#### Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Miércoles

### Cena



## Huevo estrellado en pan pita

#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Espinaca
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 pieza de Mandarina
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
3. Postre: Mandarina.

Jueves	Entomatadas de queso
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li><li>6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li><li>80 gramos de queso panela o queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li>Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li>Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Quesadilla con aguacate
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>Agregar aguacate.</li></ol>

Jueves	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Verduras cocidas</li><li>1 pieza de Papa mediana</li><li>1 rebanada de Pan tostado</li><li>1 1/2 taza de Melón picado</li><li>2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la pechuga de pollo a la plancha.</li><li>Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.</li><li>Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.</li><li>Servir de postre el Melón picado .</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 10 pieza de Almendras picadas
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 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.

## Viernes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Viernes

## Milanesa de res encebollada

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de res a la plancha

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
- Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: manzana picada.

## Viernes

## Dip finas hierbas

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 piezas de Pan tostado

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Sábado

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

## Sábado

## Pan con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

## Sábado

### Comida



## Pechuga de pollo rellena

#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Elote
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 14 pieza de Almendras
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 210 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

## Sábado

### Snack 2



## Pan con queso crema, pera y canela

#### Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

## Domingo

### Desayuno



## Omelette con acelgas y jitomate

#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Domingo

### Snack 1



## Helado de chocolate

#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

## Domingo

### Comida



## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

#### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 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.

## Domingo

### Snack 2



## Totopos con frijoles

#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con espárragos

#### 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 delgaditas
- 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.