

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li><li>1 1 taza de Manzana verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li><li>1 1 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 14 pieza de Cacahuete natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Ensalada de coditos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1 1/2 de taza de Pasta de codito</li><li>1 4 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>1 80 gramos de Queso panela</li><li>1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Mug-Cake
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 18 gramos de Avena</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Lunes	Papas en salsa
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 pieza de tomate bola</li><li>1 1 taza de espinacas</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>1 40 gramos de queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li><li>2. Condimentar al gusto.</li><li>3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li><li>4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li><li>5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.</li></ol>

Martes	Avena de chocolate con fresas
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</li><li>1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 1 taza de Fresas picadas</li><li>1 6 pieza de Almendras picadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.</li><li>2. Servir con fresas, yogurt y almendras.</li></ol>

Martes	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1 1/2 taza de Leche de almendra</li><li>1 1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 5 piezas de Almendra triturada</li><li>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li></ol>

Martes	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 1 pieza de Elote amarillo entero</li><li>1 1 1/2 tazas de Apio en tiras</li><li>1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</li><li>1 2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</li><li>1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.</li><li>3. Cortar los vegetales.</li><li>4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.</li><li>5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.</li><li>6. Postre: 1 manzana.</li></ol>

Martes	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 8 piezas de Fresa mediana</li><li>1 9 piezas de uva</li><li>1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desinfectar la fruta.</li><li>2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</li></ol>

## Martes

### Cena



## Picadillo veggie

#### 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 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 2 cucharadas soperas de guacamole
- 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.

## Miércoles

### Desayuno



## Overnight oats fresa

#### Ingredientes

- 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

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

## Miércoles

### Snack 1



## Jicama con zanahoria

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <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> <p><b>Procedimiento</b></p> <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>

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>5 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Miércoles	Waffles light
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Hojuelas de avena</li><li>1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>16 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li><li>Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li><li>Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li><li>Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

## Jueves

### Desayuno



## Chilaquiles light

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Jueves

### Snack 1



## Galletas marías con yogurt

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 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.

## Jueves

## Carne con elote

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/2 taza de Elote
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 90 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 taza de Cebolla

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.
3. Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Quesadillas con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 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

## Pollo en salsa con elote

### Comida



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 6 cucharadas soperas de Guacamole
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 pieza de Manzana

#### Procedimiento

- En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- Acompañar con tostadas y guacamole.

## Viernes

## Canapés de manzana con queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

#### Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Tacos de barbacoa light

## Tacos de barbacoa light

## Uvas congeladas

Sábado	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>1 1/2 taza de Papa</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol>

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1/2 taza de fresa picada</li><li>1 cucharada sopera de nuez picada</li><li>2 cucharadas soperas de yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li><li>Agregar endulzante artificial si es necesario.</li></ol>

Sábado	Calabacitas con queso y elote
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>cilantro, sal y pimienta al gusto</li><li>1/4 taza de Cebolla</li><li>1/4 taza de Elote desgranado</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Fruta picada</li><li>1 pieza de Tomate huaje</li><li>3 piezas de Calabaza mediana</li><li>30 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén de teflón cocer los vegetales.</li><li>Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.</li><li>Postre: Fruta picada.</li></ol>

Domingo	Mango smoothie bowl						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 803 464">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="865 388 1175 464">1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1230 388 1511 449">1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 803 548">1 1/4 de taza de Mango picado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 577 727 598"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 1089 621">1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.</li><li data-bbox="597 623 1170 644">2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.</li></ol>	1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras	1 1/4 de taza de Mango picado		
1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras					
1 1/4 de taza de Mango picado							

Domingo	Palomitas con dip			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 834 1045">1 18 gramos de Palomitas fat free</td><td data-bbox="898 993 1166 1045">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1239 993 1487 1045">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1075 727 1096"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1122 1119">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li data-bbox="597 1121 829 1142">2. Servir con palomitas.</li></ol>	1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Pescado con ensalada y arroz									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 862 1516">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="943 1474 1159 1505">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1230 1463 1468 1516">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 894 1600">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="943 1558 1154 1589">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1230 1547 1487 1600">1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td data-bbox="634 1631 902 1684">1 100 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="943 1631 1154 1684">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1713 727 1734"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1736 1024 1757">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.</li><li data-bbox="597 1759 1049 1780">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>	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	
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									

## Domingo

### Snack 2



## Jicama con zanahoria

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Domingo

### Cena



## Hot cakes de manzana

#### Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.