

Lunes	Quesadillas veganas con espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 30 gramos de Queso de soya</li><li>1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 65 gramos de Frijol promedio cocido</li><li>1 3 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 4 1/2 de cucharada cafetera de Salsa de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.</li><li>2. Acompañar con salsa.</li></ol>

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Manzana verde golden</li><li>1 50 mililitros de Yogurt griego</li><li>1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.</li></ol>

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Ejotes</li><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</li><li>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.</li><li>2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.</li><li>3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.</li><li>4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.</li></ol>

Lunes	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Lunes	Tacos mexicanos
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uva</li><li>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>3/4 de pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li>Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> Postre: uvas.

Martes	Chilaquiles light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>3 tazas de Totopos horneados Susalia</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 cucharada sopera de Crema natural</li><li>1 taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar en un sartén los totopos.</li><li>Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.</li><li>Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.</li><li>Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema</li></ol> Postre: fruta picada.

## Martes

### Snack 1



## Zanahoria con aderezo de pepino

### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 120 gramos de Yogurth griego sin azúcar

### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



## Filete de pescado en salsa de tomate

### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 taza de jugo de frutas natural
- 1 2 cucharada de servir de arroz integral
- 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de filete de pescado

### Procedimiento

1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.
2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.
4. Acompañar con frijoles y arroz.

## Martes

### Snack 2



## Palomitas con dip

### Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 7 piezas de Cacahuete

### Procedimiento

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

## Martes

## Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

#### Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

## Miércoles

## Pancakes de avena frutos rojos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 5 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 7 mitades de Nuez

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con frutos rojos y nuez.

## Miércoles

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Pescado con ensalada y arroz
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</li><li>200 gramos de Filete de pescado</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>cocinar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>27 gramos de Blueberries</li><li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1/4 de taza de Frambuesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Muele la avena para formar harina.</li><li>En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li><li>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol>

Miércoles	Cereal con leche
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Cereal Multibrán Flakes</li><li>1 1/2 taza de Leche light</li><li>3 cucharada cafetera de almendra fileteada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.</li></ol>

Jueves	Enfrijoladas
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>60 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>27 gramos de Blueberries</li><li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1/4 de taza de Frambuesa</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Muele la avena para formar harina.</li><li>En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li><li>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol>

Jueves	Milanesa de res encebollada
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de cebolla en julianas</li><li>1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 pieza de manzana</li><li>3 piezas tortilla de maíz</li><li>150 gramos de milanesa de res a la plancha</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li>Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

## Jueves

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Jueves

## Huevo montado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Manzana

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
  2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
  3. Acompañar con salsa casera.
- Postre: manzana.

## Viernes

### Snack 1



## Mug Cake Frutos Rojos

### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa
- 1 2 piezas de Clara de huevo

### Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

## Viernes

### 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 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 150 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

### Snack 2



## Sweet rice cake

### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

## Viernes

### Cena



## Entomatadas de queso

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melon picado
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 120 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate y melón picado.

## Sábado

### Desayuno



## Cereal con fresas y huevo revuelto

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

## Sábado

### Snack 1



## Yogurt con chocolate y fresas

#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 tazas de Champiñon crudo rebanado</li><li>6 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.</li><li>Agregar la crema y champiñones.</li><li>Acompañar con arroz salvaje.</li></ol>

Sábado	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Sábado	Avena pay de manzana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela y vainilla al gusto</li><li>2/3 taza de Avena</li><li>1 taza de Manzana verde</li><li>14 pieza de Mitades de corazón de nuez</li><li>75 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

## Domingo

### Snack 1



## Parfait de piña

### Ingredientes

- 1 42 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatlar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

## Domingo

### Comida



## Milanesa de res con espagueti

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3 cucharadas sopera de Crema
- 1 207 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 135 gramos de Milanesa de res
- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de taza de Leche Lala Light
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla

### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 42 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole y 1 naranja.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2/3 piezas de Aguacate
- 1 4 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.