

## Lunes

## Quesadillas italianas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Lunes

## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

#### Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Lunes

## Pollo en salsa verde con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Fruta
- 1 taza de Verduras al vapor
- 150 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cocoa sin azúcar al gusto</li><li>1 4 piezas de Almendras</li><li>1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</li><li>1 50 mililitros de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Pan tostado con jamón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 rebanada de Pan integral</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 50 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>

Martes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chile jalapeño al gusto</li><li>1 1/2 pieza de tomate huaje</li><li>1 1/2 taza de cebolla</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 3 pieza de Jamón de pavo</li><li>1 40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li><li>2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li><li>3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li><li>4. Acompañar con pan integral.</li><li>5. Postre: Una manzana.</li></ol>

## Martes

## Mason jar - Banana ginger smoothie

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 4 pieza de Nuez
- 1 75 gramos de Yogurt griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

## Martes

## Filete de pescado con verduras, papa y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 160 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

## Martes

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Martes

## Pan tostado con salmón y queso crema

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

#### Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso crema.
- Servir por encima rebanadas de salmón y espinacas.

## Miércoles

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Miércoles

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Pasta cremosa
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Pasta cocida</li><li>77 gramos de Queso mozzarella</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 de taza de Puré de tomate enlatado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.</li><li>Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.</li></ol>

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>3/4 de taza de jícama picada</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>35 gramos de Queso de soya</li><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.</li></ol>

Jueves	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de cóctel de frutas</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 2 pieza de claras de huevo</li><li>1 2 tazas de espinacas</li><li>1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</li><li>1 40 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li><li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li><li>3. Servir con aguacate y pan integral.</li><li>4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li></ol>

Jueves	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Pan tostado integral</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.</li></ol>

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 136 gramos de Papa cocida</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 120 gramos de Molida de res</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li>3. Acompañar con tortillas.</li></ol>

Jueves	Toronja con almendras	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 pieza de Toronja	3 cucharada sopera de Queso cottage	10 pieza de Almendras
<b>Procedimiento</b>	1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.	

Jueves	Tacos de barbacoa light	
Cena		
		
<b>Ingredientes</b>		
Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1/3 pieza de Aguacate	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
120 gramos de Milanesa de res		
<b>Procedimiento</b>	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.	

Viernes	Omelette con queso	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 taza de Espinacas
3 pieza de Claras de huevo	3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	60 gramos de Queso Oaxaca light
<b>Procedimiento</b>	1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas.	

## Viernes

## Salty rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

## Viernes

## Salpicón de res

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 132 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Pera

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

## Viernes

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Ensalada de aguacate con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 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 pan tostado.

## Sábado

## Taquitos de deshebrada

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 60 gramos de Carne para deshebrar
- 2 piezas de tortillas de maíz

#### Procedimiento

- En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
- Preparar los taquitos con las tortillas.
- Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Sábado

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Sábado	Pescado al horno con verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Verduras al vapor</li><li>1 taza de Arroz</li><li>280 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar el filete de pescado en un refractario.</li><li>Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.</li><li>Hornear por 20 minutos.</li><li>Acompañar con arroz y aguacate.</li></ol>

Sábado	Donas de manzana
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1/4 taza de Claras de huevo</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.</li><li>Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.</li><li>Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.</li><li>Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.</li><li>Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.</li></ol>

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

Domingo	Overnight oats fresa								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 426">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="971 373 1209 426">1 1/2 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1279 373 1518 426">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 906 510">1 3 cucharadas sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="971 457 1198 510">1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía</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 1349 588">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li data-bbox="597 588 1062 613">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li data-bbox="597 613 1425 638">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol>			1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas							
1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía								

Domingo	Botanita light								
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 966 980 1018">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td data-bbox="1084 966 1226 1018">1 1/2 taza de Pepino</td><td data-bbox="1295 966 1507 1018">1 1/2 taza de Jícama</td></tr><tr><td data-bbox="634 1050 878 1102">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1084 1050 1226 1102">1 1/2 taza de Mango</td><td data-bbox="1295 1050 1523 1102">1 15 pieza de Totopos Susalia</td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1155"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 927 1180">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>			1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama							
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia							

Domingo	Mango-Tofu Bowl								
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1491 878 1543">1 1/3 de taza de Mango picado</td><td data-bbox="959 1491 1187 1543">1 3/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1268 1491 1511 1543">1 130 gramos de Tofu, firme</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 915 1627">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="959 1575 1187 1627">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1680"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1523 1732">1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.</li><li data-bbox="597 1732 1062 1757">2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.</li></ol>			1 1/3 de taza de Mango picado	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 130 gramos de Tofu, firme	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 taza de Mezcla de verduras	
1 1/3 de taza de Mango picado	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 130 gramos de Tofu, firme							
1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 taza de Mezcla de verduras								

## Domingo

### Snack 2



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).