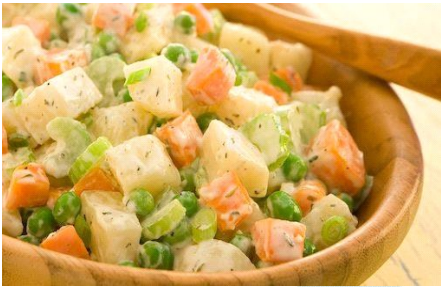


Lunes	Ensalada Rusa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Apio 1/2 pieza de Papa 1 taza de Chicharos 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 30 gramos de Queso panela Procedimiento - Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. - Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos. - Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. - Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.		

Lunes	Brochetas de frutas con queso		
Snack 1			
	Ingredientes 8 piezas de Fresa mediana 9 piezas de uva 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento - Desinfectar la fruta. - En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.		

Lunes	Milanesa de res encebollada		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de cebolla en julianas 2/3 de pieza de aguacate 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 90 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.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Chayote
- 1 pieza de Jitomate picado
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- ▮ 1/4 taza de Mango
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria rallada
- ▮ 1 taza de Pepino
- ▮ 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Martes

Comida



Espaguetis con berenjena y pollo

Ingredientes

- ▮ 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- ▮ 1 taza de Berenjenas
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 1 taza de Zanahoria rayada
- ▮ 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- ▮ 60 gramos de Espaguete integral
- ▮ 95 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.
2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.
3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.
4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Martes

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1 pieza de Manzana hecha puré
- ▮ 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

Cena



Noodle soup

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 2/3 taza de Tallarín
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Miércoles

Desayuno



Claras de huevo con pimienta

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 3 piezas 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 vez preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Sorbet de sandía

Ingredientes

- Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

- Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
- Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Miércoles	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1 taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tortilla de maíz 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 1 pieza de Calabacita alargada cruda 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Miércoles	Quesadillas veganas
Snack 2	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de nopal 30 gramos de Queso de soya Procedimiento - Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles	Pozole de pollo
Cena	
	Ingredientes - Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto 120 gramos de Pollo desmenuzado - Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto 1/2 taza de Maíz pozolero Procedimiento - Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo. - Agregar el pollo y maíz pozolero. - Acompañar con vegetales al gusto.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 15 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
- Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
- Acompañar con tortillas y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido
- 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Licudo de papaya con avena

Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 1 1/2 taza de Papaya
- | 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Desayuno



Ensalada de aguacate con atún

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

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

Sábado

Snack 1



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Sábado

Tostadas veganas

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Domingo	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. - Acompañar con aguacate y jitomate.

Domingo	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de avena 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar). - Servir el latte en un vaso con hielos o caliente. - Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Germen de alfalfa 2 pieza de Chile poblando 2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Cebolla cambray 6 cucharada sopera de Requeson 60 gramos de Quinoa Procedimiento - Poner a cocer la Quinoa en agua. - En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. - tatamar el chile, y pelar. - rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 2 rodajas de Tomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 15 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.