

## Lunes

### Desayuno



## Toast de champiñón con queso vegano

### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Lunes

### Snack 1



## Canapés de manzana con queso cottage

### Ingredientes

- 3/4 de pieza de manzana
- 1 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.

## Lunes

### Comida



## Tacos de pollo y ensalada fresca

### Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla
- 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

### Procedimiento

- Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
- Acompañar con ensalada y guacamole.

## Lunes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Lunes

## Nopales con claras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Martes

## Taquitos de deshebrada

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 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.

## Martes

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Martes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 141 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pudin de chía con fresas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Martes	Huevo con papas
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 pieza de Papa cocida</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la papa en cubitos.</li><li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>4. Acompañamos con frijoles .</li></ol>

Miércoles	Machacado con huevo y Agua de melón
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1/2 de taza de Melón picado</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 cucharada sopera de Machacado de res</li><li>5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el machacado y "dorar".</li><li>3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>4. Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 rebanada de Pan integral 45kcal</li><li>2 cucharadas soperas Queso cottage</li><li>4 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 taza de Lechuga picada</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li><li>1 20 gramos de Queso panela</li><li>1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>3. Postre: manzana.</li></ol>

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Manzana verde</li><li>1 2 cucharadas soperas de Requesón</li><li>1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas italianas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 pieza de Tortilla de harina</li><li>1 1 pieza de Jitomate deshidratado</li><li>1 1/2 de cucharada soperas de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.</li></ol>

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

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

## Quesadillas con frijoles

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

- Picar el melón.
- Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

## Postre de melón

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

#### Procedimiento

- Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
- Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
- Acompañar con aguacate y tortilla.

## Caldo de verduras con pollo

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso oaxaca lighth

#### Procedimiento

- Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
- Acompañar con guacamole.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
- Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
- Acompañar con frijol molido.

Viernes	Sweet rice cake
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 pieza de Rice cake</li><li>18 gramos de Requesón promedio</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.</li></ol>

Viernes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>sazonador de pollo al gusto</li><li>1/2 taza de leche light</li><li>120 gramos de pechuga de pollo</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1/2 taza de brócoli</li><li>1 taza de uvas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li><li>Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.</li><li>Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li><li>Acompañar con arroz y aguacate.</li><li>Postre: 1 taza de uvas.</li></ol>

Viernes	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>38 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>30 gramos de Blueberries congeladas</li><li>1 cucharada cafetera de Semilla de hemp</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 40 gramos de Piña picada
- 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

- Cocinar la carne y montar taquitos.
- Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Tacos de bistec con papa

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

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

## Mug Cake Frutos Rojos

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
- Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

## Pan tostado con pollo

Domingo	Pan tostado con jamón						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 862 411">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="992 373 1256 426">1 1 1/2 rebanadas de Pan integral</td><td data-bbox="1295 373 1471 426">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 922 510">1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</td><td colspan="2" data-bbox="992 457 1247 510">1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 760 590">1. Tostar el pan.</li><li data-bbox="597 590 1149 617">2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li data-bbox="597 617 1089 644">3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li data-bbox="597 644 1256 672">4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>	1 1 taza de Espinacas	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate	
1 1 taza de Espinacas	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo					
1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate						

Domingo	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo						
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 915 711 940"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 846 978">1 1/4 de taza de Uva</td><td data-bbox="959 940 1182 993">1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa</td><td data-bbox="1284 940 1523 993">1 30 gramos de Pierna de cerdo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1020 922 1073">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 1100 727 1125"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1073 1152">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.</li><li data-bbox="597 1152 987 1180">2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.</li><li data-bbox="597 1180 906 1207">3) Servir acompañado de uvas.</li></ol>	1 1/4 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 30 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1/4 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 30 gramos de Pierna de cerdo					
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite							

Domingo	Caldo de verduras con pollo									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 862 1512">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="938 1459 1149 1512">1 77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="1224 1459 1463 1512">1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 873 1591">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="938 1539 1166 1591">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1224 1539 1511 1591">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1619 873 1671">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1724"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1182 1751">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li data-bbox="597 1751 1003 1778">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li data-bbox="597 1778 964 1806">3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote								
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1 pieza de Tortilla de maíz										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Servir las tostadas con el queso, guacamole y sal.

## Tostada con dip de queso

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
- Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

## Taco arabe con pollo y aguacate