

## Lunes

### Desayuno



## Quesadilla en tortilla de nopal

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal
- 1 45 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

## Lunes

### Snack 1



## Helado de fruta natural

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Lunes

### Comida



## Caldo de verduras con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 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

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Snack 2



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Lunes

### Cena



## Huevo con papas

#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

## Martes

### Desayuno



## Tortilla de papa

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna vez listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

## Martes

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

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

## Martes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Plátano con queso cottage y almendra

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Martes

## Huarache de nopal con frijoles

Cena



### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 15 gramos de Queso panela

### Procedimiento

- Asar los Nopales en comal.
- Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

## Miércoles

## Quesadillas veganas con espinaca

Desayuno



### Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Tortilla de nopal
- 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

### Procedimiento

- Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
- Acompañar con salsa.

## Miércoles

## Mousse de papaya

Snack 1



### Ingredientes

- 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.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>2 piezas de tortillas de maíz</li><li>90 gramos de milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>

Miércoles	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1/2 taza de Leche de almendra</li><li>1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 pieza de Almendra triturada</li><li>60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>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>

Miércoles	Quesadillas con aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</li><li>54 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>1 1/2 cucharadas soperas de aguacate</li><li>3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>40 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas</li><li>Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Plátano</li><li>1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar el plátano.</li><li>Servir con el yogurt griego.</li><li>Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Jueves	Rollitos de Lechuga
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>6 Hojas Lechuga romana</li><li>60 gramos de Arroz integral</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.</li><li>Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.</li><li>Acompañar con arroz</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Mini pizzas de frutas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

## Overnight oats con Durazno

## Viernes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 135 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Viernes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Viernes

## Pan tostado con pollo

### 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.

## Sábado

## Licudo de fresa con almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras.

## Sábado

## Smoked salmon rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Tacos de lenteja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Crema</li><li>2 cucharada de servir de Lentejas</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>45 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.</li><li>Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Sábado	Elote preparado
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Elote entero</li><li>1 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>30 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Sábado	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 piezas de Tostadas</li><li>2 piezas de Papa cambray</li><li>3 piezas de Espárragos</li><li>3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>35 gramos de Atun fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.</li><li>En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.</li><li>Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.</li><li>Acompañar con espárragos y papa.</li></ol>

Domingo	Molletes con huevo
<p data-bbox="272 275 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 711 386"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 386 1523 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 386 782 436">  1/3 pieza de Aguacate</li><li data-bbox="915 386 1091 436">  1 pieza de Pan integral</li><li data-bbox="1166 386 1523 436">  1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li> <li data-bbox="630 470 854 520">  2 pieza de Clara de huevo</li></ul> <p data-bbox="592 552 727 575"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 575 1179 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 575 1016 598">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.</li><li data-bbox="592 598 1156 621">2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li><li data-bbox="592 621 1179 646">3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.</li></ol>

Domingo	Palomitas con dip
<p data-bbox="285 825 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 968 711 991"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 991 1500 1041" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 991 834 1041">  13 gramos de Palomitas fat free</li><li data-bbox="922 991 1198 1041">  32 gramos de Requesón promedio</li><li data-bbox="1237 991 1500 1041">  1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p data-bbox="592 1073 727 1096"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1096 1123 1146" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1096 1123 1119">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li data-bbox="592 1119 831 1146">2. Servir con palomitas.</li></ol>

Domingo	Tostadas de carnitas de atún
<p data-bbox="289 1375 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1476 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 1499 1523 1633" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 1499 945 1549">  6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li data-bbox="993 1499 1211 1549">  90 gramos de Atún fresco</li><li data-bbox="1253 1499 1523 1549">  1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li data-bbox="630 1583 902 1633">  2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <p data-bbox="592 1665 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1688 1172 1738" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1688 776 1711">1. Cocinar el atún.</li><li data-bbox="592 1711 1172 1738">2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## 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

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

## Domingo

### Cena



## Huevo montado en papa y espinaca

#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Espinaca cocida
- | 1 1/2 de pieza de Guayaba
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.