

| Lunes   | Tostadas de rajás  |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Chile poblano</li><li>3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el chile poblano y cortar en rajás.</li><li>En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.</li><li>Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).</li><li>Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li></ol> |

| Lunes  | Nopal asado relleno de queso panela  |
|--|--|
| Snack 1  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>2 pieza de Nopal</li><li>3 cucharada cafetera de Crema ligh</li><li>3 pieza de Tortillas delgaditas</li><li>90 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.</li><li>Agregar crema y acompañar con tortillas.</li></ol> |

| Lunes   | Filete de res en salsa de tomate   |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>150 gramos de Filete de res</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 taza de Uva verde</li><li>3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li><li>En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li><li>Preparar arroz cocido con zanahoria.</li></ol> |

| Lunes   | Tortitas de papa con pierna de cerdo  |
|---|---|
| Snack 2   |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 40 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol> |

| Lunes  | Tostadas de atún   |
|--|--|
| Cena   |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1 lata de Atún en agua drenado</li><li>1 1 cucharada sopera de Aguacate hass</li><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer las verduras y drenar el atún.</li><li>2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.</li><li>3. Servir en tostadas con aguacate.</li></ol> |

| Martes  | Quesadillas con frijoles   |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Frijol molido</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>2. Servir con guacamole.</li></ol> |

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 Piezas de Almendras
- 5 piezas de Galletas Marías
- 60 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

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada sopera de crema light
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.
4. Acompañar con ensalada y frijoles.

## Enchiladas suizas

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

## Helado de fruta natural

## Martes

## Pimiento asado relleno de pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Miércoles

## Sandwich turkey ranch

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Mini pizzas de frutas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 4 Piezas de Almendras
- 1 5 piezas de Galletas Marías
- 1 60 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.

| Miércoles | Tacos de bistec con papa   |
|-----------|--|
| Comida    |  |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>136 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>150 gramos de Bistec</li><li>3 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la carne y montar taquitos.</li><li>Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li></ol> |

| Miércoles | Huevo duro con jitomate  |
|-----------|--|
| Snack 2   |  |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Guayaba</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>3/4 de pieza de Huevo cocido</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo por 10 minutos.</li><li>Hacer una salsa con el tomate.</li><li>En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.</li><li>Partir por la mitad el huevo cocido.</li><li>Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.</li></ol> |

| Miércoles | Arroz con huevo  |
|-----------|--|
| Cena      |  |
|           | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Arroz cocido</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo al gusto en un sartén.</li><li>Montar sobre arroz.</li></ol> |

| Jueves  | Bowl de Garbanzo  |
|---|---|
| Desayuno  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 pieza de Pimiento amarillo</li><li>1 1/2 taza de Cilantro</li><li>1 taza de Garbanzo</li><li>2 cucharada sopera de Queso cottage</li><li>4 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.</li></ol> |

| Jueves   | Jitomate relleno de atún   |
|--|--|
| Snack 1  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 perejil finamente picado al gusto</li><li>1 1/2 pieza de lata de atún drenado</li><li>1 1 pieza de jitomate guaje</li><li>1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>2 piezas de naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.</li><li>2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.</li><li>3. Postre: naranja.</li></ol> |

| Jueves  | Milanesa de res con espagueti  |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido</li><li>135 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>3) Acompañar con verduras.</li></ol> |

## Jueves

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Jueves

## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Viernes

## Tostadas de aguacate con pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

## Viernes

## Pudin de chía con fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera 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.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 195 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Ensalada de frutas y queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

#### Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

| Viernes   | Tostadas de res  |
|---|--|
| <b>Cena</b>   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 60 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Mandarina</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.</li><li>2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.</li><li>3. Acompañar con una mandarina.</li></ol> |

| Sábado   | Queso flameado con verduras   |
|--|---|
| <b>Desayuno</b>  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.</li><li>2. Acompañar con tortillas y guacamole.</li></ol> |

| Sábado  | Oat milk latte + fruta   |
|---|--|
| <b>Snack 1</b>  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Leche de avena</li><li>1 1/2 de taza de Café negro</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li>2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li>3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol> |

## Sábado

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Tostada de nopales con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Sábado

## Sándwich de atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.
- Postre: Naranja.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
- Agregar las claras de huevo y revolver.
- Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Melón con queso cottage y almendras

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 pieza de papa picada
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada soperas de chile ancho picado
- 1 taza de champiñón crudo
- 1 taza de berenjena picada
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro

#### Procedimiento

- En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
- Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
- Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.



## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 8 piezas de Fresas medianas
- | 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Gotas de yogurt y fresa

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- | 1/3 de taza de frijol molido
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- | 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Molletes ligeros