

Lunes	Quesadillas veganas con espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 20 gramos de Queso de soya</li><li>1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1 1 pieza de Tortilla de nopal</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.</li><li>2. Acompañar con salsa.</li></ol>

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Jicama picada</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria picada</li><li>1 1 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 1 pieza de Limon</li><li>1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.</li><li>2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li></ol>

Lunes	Tallarines con vegetales
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa teriyaki al gusto</li><li>1 1/2 taza de zanahoria</li><li>1 1/2 pieza de Calabacita</li><li>1 1/2 taza de champiñón cocido</li><li>1 1 taza de Tallarin cocido</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 60 gramos de tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

## Lunes

## Zanahorias mini con aderezo casero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

#### Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

## Lunes

## Entomatadas de queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Martes

## Miguitas con huevo en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

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

Martes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>Agregar aguacate.</li></ol>

Martes	Vegan pesto pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Pasta cocida</li><li>36 gramos de Queso parmesano</li><li>5 cucharadas cafetera de Salsa pesto</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.</li><li>En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.</li></ol>

Martes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>10 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada cafetera de Queso crema</li><li>4 piezas de Galletas habaneras integrales</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.</li><li>Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.</li></ol>

Martes	Tortilla española
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li><li>2 piezas de Guayaba</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li><li>Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li></ol> Postre: guayaba.

Miércoles	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1/2 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1/4 de rebanada de Tocino</li><li>15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 1/2 de rebanada de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.</li><li>En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.</li><li>Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.</li><li>Adornar con cebollín picado al gusto.</li></ol>

Miércoles	Dos quesos con mango
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de taza de Mango picado</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>1/2 cucharada soperas de Queso crema</li><li>1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</li></ol>

Miércoles	Tacos de carne
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 de taza de Col cruda picada</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 90 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>2. Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

Miércoles	Palomitas con manzana
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.</li><li>2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.</li></ol>

Miércoles	Hot cakes de manzana
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 8 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes.</li><li>2. Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

Jueves	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de cebolla picada</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de espinacas</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>1 cucharada de serv de frijol molido</li><li>2 piezas de claras de huevo</li><li>15 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.</li><li>Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.</li><li>Servir con aguacate y pan integral.</li></ol>

Jueves	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana hecha puré</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar los ingredientes.</li><li>Formar las galletas con la mezcla y hornear.</li></ol>

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>90 gramos de Filete de res</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 taza de Uva verde</li><li>2 1/4 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>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Dip finas hierbas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.

## Huevo con papas a la mexicana

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

#### Procedimiento

- Guisar el pico de gallo y reservar.
- Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
- Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
- Tostar también el centro del pan.
- Acompañar con aguacate y salsa.

## Egg-In-A-Hole

## Viernes

## Berry smoothie bowl

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Viernes

## Rollos de bistec con verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 150 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

## Viernes

## Quesadilla Mozzarella

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes	Huevo montado
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.</li><li>Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.</li><li>Acompañar con salsa casera.</li></ol>

Sábado	Quesadillas con aguacate
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

Sábado	Snack con galletas habaneras
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 taza de Pepino</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 pieza de Galletas habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Crear un dip de aguacate con pepino.</li><li>Acompañar con galletas.</li></ol>

Sábado	Enchiladas suizas		
Comida			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 salsa verde casera al gusto</li> <li>1 1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 1 cucharada sopera de crema light</li> <li>1 3 piezas de tortilla de maíz</li> <li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li> <li>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li> <li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li> <li>3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li> </ol>		

Sábado	Zanahoria con limón y chile		
Snack 2			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li> <li>1 3/4 taza de Zanahoria rallada</li> <li>1 14 pieza de Cacahuete natural</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>		

Sábado	Huevo con machacado		
Cena			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 de taza de mezcla de verduras</li> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li> <li>1 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza</li> <li>1 11 gramos de Carne de res seca</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.</li> <li>2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.</li> </ol>		

Domingo	Omelette con queso						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 709 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 384 881 411">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="943 384 1214 411">1 1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="1308 373 1442 424">1 1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="631 455 862 506">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="943 455 1260 506">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1284 590">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.</li><li data-bbox="592 590 1068 617">2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.</li><li data-bbox="592 617 943 644">3. Rellenar con espinacas y queso.</li><li data-bbox="592 644 878 672">4. Acompañar con aguacate.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light						

Domingo	Barrita de cereal y almendras		
<p data-bbox="285 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 709 1018"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1014 1078 1041">1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</td><td data-bbox="1214 1014 1468 1041">1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1098 984 1125">1. Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>	1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 8 piezas de Almendras
1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 8 piezas de Almendras		

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1451 709 1476"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1476 833 1526">1 105 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="937 1476 1195 1526">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1281 1476 1505 1526">1 1 taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="631 1556 878 1606">1 1 1/2 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="937 1556 1157 1606">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1640 727 1665"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1665 1505 1692">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="592 1692 1073 1719">2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li data-bbox="592 1719 1036 1747">3) Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> <p data-bbox="592 1747 805 1774">Postre: Fruta picada.</p>	1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

## Domingo

### Snack 2



## Quesadillas veganas

#### Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 21 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Domingo

### Cena



## Egg-In-A-Hole

#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.