

Lunes	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 7 piezas de Uva pasa sin azúcar</li><li>1 10 pieza de Corazón de nuez</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.</li><li>3. Servir con queso cottage y pasas.</li></ol>

Lunes	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1 1 taza de Leche de almendra</li><li>1 1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 5 piezas de Almendra triturada</li><li>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li></ol>

Lunes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Frijol Cocido</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Comino</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 1 pieza de Calabaza</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>1 1 pieza de Tostada deshidratada</li><li>1 2 piezas de Tomate</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 120 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li>2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadoacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.</li><li>3. postre: Manzana.</li></ol>

Lunes	Bocaditos de brocoli
Snack 2	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Brocoli</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 4 pieza de Galletas Habaneras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.</li><li>2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.</li></ol>

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li><li>2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li><li>3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li></ol>

Martes	Toast de champiñón con queso vegano
Desayuno	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 rebanadas de Pan tostado</li><li>1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable</li><li>1 3 tazas de Champiñón crudo entero</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Ajo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.</li><li>2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.</li></ol>

## Martes

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Martes

## Cortadillo y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 135 gramos de Papa cocida
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 150 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

## Martes

## Zanahorias mini con aderezo casero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 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.

## Martes

## Ricecake ensalada de huevo duro

### Cena



#### Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

## Miércoles

## Sándwich de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2/3 de lata 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

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

## Miércoles

## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Pollo al achiote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Pasta de achiote al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Jugo de naranja</li><li>1 3/4 taza de Arroz</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 1 taza de Fruta</li><li>1 6 pieza de Almendras</li><li>1 240 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.</li><li>2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.</li><li>3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.</li><li>4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.</li><li>5. Servir la fruta y almendras como postre.</li></ol>

Miércoles	Galletas y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 5 pieza de Galletas María</li><li>1 15 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar las galletas con almendras.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de picadillo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 120 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la carne molida con salsa casera.</li><li>2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Rajas con crema light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 2 pieza de Chile poblano</li><li>1 3 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>2. Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>3. Cocinar por 8 minutos más.</li><li>4. Servir con tortilla.</li></ol>

Jueves	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1 1 taza de Leche de almendra</li><li>1 1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 5 piezas de Almendra triturada</li><li>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>2. 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>

Jueves	Pescado al horno con verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 2 taza de Verduras al vapor</li><li>1 320 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el filete de pescado en un refractario.</li><li>2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.</li><li>3. Hornear por 20 minutos.</li><li>4. Acompañar con arroz y aguacate.</li></ol>

## Jueves

## Galletas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Jueves

## Taquitos de panela Low-Carb

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 75 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Portobello relleno de Quinoa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 40 gramos de Quinoa
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Tostada de nopales con queso

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Pimiento fresco
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Piña
- 5 cucharada cafetera de Ajonjoli

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.
6. Postre: Piña.

## Brochetas de pollo

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Chocolate, galletas marías con queso crema

## Viernes

### Cena



## Yogurt con frutos rojos

### Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

## Sábado

### Desayuno



## Omelette con queso

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

## Sábado

### Snack 1



## Galletas habaneras con requeson

### Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Requeson
- 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Sábado

### Comida



## Sopa de garbanzos y espinacas

### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 2 piezas de Tomate guaje
- 4 tazas de espinaca cruda picada
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 2 tazas de caldo de verduras

### Procedimiento

- En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
- Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
- Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
- Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

## Sábado

### Snack 2



## Verduras con cacahuete

### Ingredientes

- Limón al gusto
- 1 taza de Pepino
- 1/2 taza de Zanahoria
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 3/4 de taza de Jícama

### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

**Ingredientes**

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

**Procedimiento**

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

**Ingredientes**

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 68 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Bistec
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

**Procedimiento**

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

## Domingo

## Crema de brócoli

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).