

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 taza de Espinacas crudas</li><li>2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras de huevo con jamón.</li><li>Colocar sobre el pan.</li><li>Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.</li></ol>

Lunes	Postre de melón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Melón</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>7 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el melón.</li><li>Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Lunes	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 vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

## Lunes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

## Lunes

## Tortilla de papa

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Huevo con machacado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

- Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
- Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Martes

## Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

### Comida



#### Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de uvas

#### Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Martes

## Enfrijoladas

### Cena



#### 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

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

## Miércoles

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral.

## Miércoles

## Canapés de manzana con queso cottage

### Snack 1



#### 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.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</li><li>1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar las verduras en julianas.</li><li>2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li><li>3. Añadir el pollo y dejar cocinar.</li><li>4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li><li>5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li></ol>

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Leche light</li><li>1 6 Piezas de Almendras</li><li>1 8 piezas de Fresas Medianas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>2. Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>4. Acompañar con almendras.</li></ol>

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 30 gramos de Queso de soya</li><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.</li></ol>

Jueves	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Acelgas</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>4 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desinfectar las acelgas y ponerlas a cocer en el sartén junto con el aceite.</li><li>Una ves listo agregar las claras de huevo y dejarlo cocer.</li><li>Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

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

Jueves	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>90 gramos de Atún fresco</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el atún.</li><li>Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

## Helado de fruta natural

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

## Molletes con huevo

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

- Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
- Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Huevo con machacado

## Viernes

### Snack 1



#### 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.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

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

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 pieza de Almendra triturada
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Integrar todos los ingredientes en un bowl.
- Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Viernes

## Pan tostado con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

## Sábado

## Huevo con papas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 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.

## Sábado

## Elote preparado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Elote entero
- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 30 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Sábado

## Fajitas de pollo con frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

## Sábado

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Quesadillas con aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free\* (opcional) y añade ralladura de naranja\* encima (opcional).

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 90 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas con dip

#### Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Domingo

### Cena



## Tostadas de aguacate con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 30 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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.