

Lunes	Omelette y avena
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.</li><li>3. Acompañar con avena con fresas.</li></ol>

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

Lunes	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>2 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Carne de cerdo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.</li><li>2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Brocoli
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 3 pieza de Galletas Habaneras
- | 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

## Bocaditos de brocoli

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza Jitomate
- | 1/2 taza de Pepino
- | 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- | 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 pieza de Durazno prisco
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Ensalada de atún

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 2 rebanadas de Pan integral
- | 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

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

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

## Paleta de yogurth con granola

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
  2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

## Pollo al chipotle con puré de papa

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

#### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Tortitas de papa con pierna de cerdo

## Martes

## Pasta de tornillos con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

## Miércoles

## Ensalada de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Miércoles

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 albahaca fresca al gusto</li><li>1 2/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 2/3 de taza de soja cocida</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 3 piezas de calabacita alargada</li><li>1 12 piezas de Tomate cherry</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.</li><li>2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.</li><li>3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.</li></ol>

Miércoles	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Yogur light</li><li>1 1/2 pieza de Mango de manila</li><li>1 8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar o licuar la fruta.</li><li>2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.</li></ol>

Miércoles	Tostadas de res
Cena	
	<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 4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 53 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida</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></ol>

Jueves	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>9 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li><li>Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.</li></ol>

Jueves	Snack botanero
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>4 pieza de Aceitunas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li><li>Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.</li></ol>

Jueves	Pollo al achiote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta de achiote al gusto</li><li>1/4 taza de Cebolla</li><li>1/2 taza de Jugo de naranja</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>210 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.</li><li>Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.</li><li>Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.</li><li>Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.</li></ol>

## Jueves

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Jueves

## Discada

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa roja casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 135 gramos de Milanesa de res y pollo

#### Procedimiento

- Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
- Agregar los vegetales y la salsa.
- Acompañar con tostadas y aguacate.

## Viernes

## Quesadillas con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

## Viernes

## Galletas marías con yogurt

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

## Viernes

## Pescado con mayonesa de chipotle

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 240 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.

## Viernes

## Verduras con aderezo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada sopera de Aderezo

#### Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

## Viernes

## Pasta de tornillos con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

## Sábado

## Huevo montado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
- Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
- Acompañar con salsa casera.

## Sábado

## Nachos ligeros con guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

- Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
- Servir con totopos horneados.

Sábado	Rollos de bistec con verduras
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Papa al horno</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 1 pieza Pimiento morrón</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 8 pieza de Almendras</li><li>1 180 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li><li>2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li><li>3. Cocinar a la plancha.</li><li>4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li><li>5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>

Sábado	Pan con queso
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Pan integral 40kcal</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Sábado	Espagueti cremoso con pollo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 taza de Espagueti cocido</li><li>1 1 taza de Espinacas picadas</li><li>1 2 cucharada cafetera de Crema ácida</li><li>1 75 gramos de Pollo desmenuzado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.</li></ol>

Domingo	Nopales con claras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 889 409">1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="980 373 1255 422">1 cucharada de servir de frijoles molidos</td><td data-bbox="1320 373 1490 422">1 piezas de tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 902 506">1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="980 457 1214 506">2 piezas de claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1490 588">1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li data-bbox="597 588 1515 636">2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li data-bbox="597 636 1011 661">3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>	1 taza de Nopal cocido	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 piezas de tortilla de maíz	1 cucharada cafetera de aceite de canola	2 piezas de claras de huevo	
1 taza de Nopal cocido	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 piezas de tortilla de maíz					
1 cucharada cafetera de aceite de canola	2 piezas de claras de huevo						

Domingo	Tostada de nopales con queso						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 949"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 816 999">1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="906 951 1166 999">1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1235 951 1495 999">1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 870 1083">25 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1076 1165">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li data-bbox="597 1165 1450 1190">2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>	1 taza de Nopal cocido	1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas	25 gramos de Queso panela		
1 taza de Nopal cocido	1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas					
25 gramos de Queso panela							

Domingo	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1413"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 816 1449">1 pieza de Lima</td><td data-bbox="948 1423 1195 1449">60 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1268 1413 1503 1461">130 gramos de Tofu, firme</td></tr><tr><td data-bbox="634 1497 914 1545">2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí</td><td data-bbox="948 1497 1227 1545">1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1268 1497 1520 1545">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1591 873 1640">1/4 de taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="948 1581 1162 1650">1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1295 1732">1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).</li><li data-bbox="597 1732 1206 1757">2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li data-bbox="597 1757 1409 1782">3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li data-bbox="597 1782 1417 1831">4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.</li></ol>	1 pieza de Lima	60 gramos de Quinoa	130 gramos de Tofu, firme	2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1/4 de taza de Brócoli cocido	1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado	
1 pieza de Lima	60 gramos de Quinoa	130 gramos de Tofu, firme								
2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								
1/4 de taza de Brócoli cocido	1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado									

## Domingo

### Snack 2



## Batido de almendras

### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fruta picada
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Domingo

### Cena



## Jamón guisado en salsa

### Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 4 rebanada de Jamón de pavo

### Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.