

## Lunes

### Desayuno



## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 4 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.

## Lunes

### Snack 1



## Uvas congeladas

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Lunes

### Comida



## Ensalada de atún con verduras y aguacate

#### Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

## Lunes

## Galletas de manzana con avena

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Lunes

## Club sandwich

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- Acompañar con papitas rebanadas.

## Martes

## Cruji-Sándwich

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 8 pieza de Galleta salada
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Untar con mayonesa las galletas.
- Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Martes

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Sándwich de panela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

## Miércoles

## Tostadas con Hummus

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

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

Miércoles	Cazuela de pollo con edamames
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Edamames</li><li>2 taza de Coliflor</li><li>2 cucharada de servir de Arroz</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjolí</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.</li><li>Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

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

Miércoles	Panela asada con verduras
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>60 gramos de Queso panela</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.</li><li>Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.</li></ol> Postre: durazno.

Jueves	Sándwich de huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li><li>1 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li>Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li></ol>

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

Jueves	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Lima</li><li>60 gramos de Quinoa</li><li>130 gramos de Tofu, firme</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1/4 de taza de Brócoli cocido</li><li>1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).</li><li>Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.</li></ol>

## Jueves

## Pay de limón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

## Jueves

## Overnight oats con Durazno

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

## Viernes

## Nopalitos con queso y jitomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de nopal cocido
- 1 1 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 1 30 gramos de queso panela light

#### Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

## Viernes

### Snack 1



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

### Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

## Viernes

### Comida



## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
- Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado.

## Viernes

### Snack 2



## Pasta con champiñón y queso panela

### Ingredientes

- Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Pasta cocida
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 20 gramos de Queso panela desmoronado

### Procedimiento

- Cocer la pasta.
- Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
- En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
- Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

## Viernes

### Cena



## Fajitas de pollo con verduras

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas soperas de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

## Sábado

### Desayuno



## Sándwich de ensalada de pollo

#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanadas de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

## Sábado

### Snack 1



## Paleta de yogurth con granola

#### Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 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.

Sábado	Vegan pesto pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Pasta cocida</li><li>49 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>

Sábado	Uvas congeladas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uvas congeladas</li><li>12 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Sábado	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chile jalapeño al gusto</li><li>1/2 pieza de tomate huaje</li><li>1/2 taza de cebolla</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>2 piezas de Jamón de pavo</li><li>40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li><li>Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li><li>Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li><li>Acompañar con pan integral.</li><li>Postre: Una manzana.</li></ol>

Domingo	Quesadilla de queso panela con elote						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 860 426">1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido</td><td data-bbox="922 384 1166 415">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1235 373 1482 426">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 870 510">1 60 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="922 457 1195 510">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</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 1068 588">1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.</li><li data-bbox="592 588 914 613">2. Poner en el comal las tortillas.</li><li data-bbox="592 613 951 638">3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.</li></ol> <p data-bbox="592 638 768 663">Postre: manzana.</p>	1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	
1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
1 60 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido						

Domingo	Helado de fruta natural		
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1018 958 1050">1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td data-bbox="1157 1018 1401 1045">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1077 727 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1102 1195 1127">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>	1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras
1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras		

Domingo	Pollo asado						
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1476 711 1501"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1501 805 1554">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td><td data-bbox="902 1501 1206 1554">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td><td data-bbox="1276 1501 1458 1554">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="630 1585 860 1638">1 3 piezas de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="902 1585 1198 1638">1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1669 727 1694"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1694 751 1719">1. Asar el pollo.</li><li data-bbox="592 1719 1122 1745">2. Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>	1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel	
1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 2/3 de pieza de aguacate hass					
1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel						

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 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.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca
- | 55 gramos de Queso oaxaca ligh
- | 5 pieza de Tortillas delgadas
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.