

Lunes	Calabacita rellena de picadillo
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 pieza de Calabaza alargada</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>40 gramos de Carne molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.</li><li>En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.</li><li>Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.</li><li>Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.</li><li>Acompañar con rodajas de papa.</li></ol>

Lunes	Energy balls
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 cucharada cafetera de Cocola en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol>

Lunes	Pastel de carne
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>1/2 taza de Arroz</li><li>1 pieza de Calabacita rallada</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>150 gramos de Molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.</li><li>Sazonar al gusto.</li><li>Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.</li><li>Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.</li><li>Acompañar con arroz y aguacate.</li></ol>

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Jicama picada</li><li>1/2 taza de Zanahoria picada</li><li>1 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 pieza de Limon</li><li>4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.</li><li>Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li></ol>

Lunes	Bistec ranchero
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>5 piezas de Papa de cambray</li><li>45 gramos de Bistec de res</li><li>38.7 gramos de Aguacate mediano</li><li>1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la milanesa en cuadritos.</li><li>Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa</li></ol>

Martes	Muesli
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Hojuelas de avena</li><li>18 gramos de Nueces mixtas</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.</li><li>Disfrutar fresco.</li></ol>

## Martes

## Mason jar

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

#### Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

## Martes

## Milanesa de res encebollada

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de cebolla en julianas
- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas tortilla de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de res a la plancha

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

## Martes

## Edamames con ajonjolí

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Martes

## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

- Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
- En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
- Acompañar con pan tostado.

## Miércoles

## Cereal con leche

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Miércoles

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar las galletas con almendras.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 taza de Lechuga picada</li><li>20 gramos de Queso panela</li><li>2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Miércoles	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li>1 cucharada cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 piezas de Tostadas Horneadas</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>2 cucharada cafetera de Ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocinar el pollo.</li><li>Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.</li><li>Desmenuzar el pollo previamente cocido.</li><li>Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.</li></ol>

Jueves	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  Salsa casera al gusto</li><li>  1/3 pieza de Aguacate</li><li>  1/2 taza de Pico de gallo</li><li>  1 pieza de Huevo</li><li>  2 rebanada de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar el pico de gallo y reservar.</li><li>2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.</li><li>3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.</li><li>4. Tostar el resto del pan.</li><li>5. Acompañar con aguacate y salsa.</li></ol>

Jueves	Mangonadas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>  1 taza de Mango</li><li>  12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Pescado al horno
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 taza Cebolla rebanada</li><li>  1/2 taza de Arroz</li><li>  1 pieza de Calabacita</li><li>  1 taza de Verduras al vapor</li><li>  5 cucharada sopera de Crema light</li><li>  30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>  240 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li><li>2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li><li>3. Hornear por 30 minutos a 180°.</li><li>4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 2 pieza de Portobellos
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.
2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Viernes

### Cena



## Claras de huevo en salsa de tomate

### Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada sopera de Quesón
- 2 pieza de Papa Cambray
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
- En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
- Poner a hervir las papas cambray.
- Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

## Sábado

### Desayuno



## Miguitas con huevo en salsa

### Ingredientes

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

### Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
- Añadir el huevo y mezclar.
- Acompañar con salsa y naranja.

## Sábado

### Snack 1



## Palomitas con dip

### Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

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

## Sábado

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Sábado

## 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.

Domingo	Claras de huevo en salsa						
<p data-bbox="272 275 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 359 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 394 899 422">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 384 1166 436">1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1247 384 1523 436">1 cucharada de servir de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 899 520">2 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="954 468 1187 520">2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1247 468 1458 520">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="592 548 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 573 1490 625">1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.</li><li data-bbox="592 625 971 653">2. Acompañar con frijoles y aguacate.</li></ol>	1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 cucharada de servir de Frijol molido	2 piezas de Tostada de nopal horneada	2 piezas de Clara de huevo	1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 cucharada de servir de Frijol molido					
2 piezas de Tostada de nopal horneada	2 piezas de Clara de huevo	1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Mason jar
<p data-bbox="284 825 402 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 989 711 1014"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 1014 1144 1041">Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</li></ul> <p data-bbox="592 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1098 933 1125">1. Disfruta de un snack saludable.</li></ol>

Domingo	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate													
<p data-bbox="289 1451 397 1486">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1375 711 1400"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1411 818 1484">sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="873 1411 1052 1484">1/4 de pieza de papa picada</td><td data-bbox="1105 1411 1284 1484">1/3 de pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="630 1516 808 1589">1/2 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="873 1516 1068 1589">1/2 taza de champiñón crudo</td><td data-bbox="1105 1516 1247 1589">1/2 taza de berenjena picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1621 818 1694">1 pieza de chile poblano</td><td data-bbox="873 1621 1040 1694">1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1105 1621 1263 1694">1 pieza de diente de ajo</td></tr><tr><td data-bbox="630 1726 818 1799">1 cucharada sopera de chile ancho picado</td><td data-bbox="873 1726 1036 1799">2 cucharadas soperas de cilantro</td><td data-bbox="1105 1726 1279 1799">2 cucharadas soperas de cilantro</td><td data-bbox="1333 1726 1507 1799">2 cucharadas soperas de cilantro</td></tr></table> <p data-bbox="592 1831 727 1856"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1856 1446 1908">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li><li data-bbox="592 1908 1474 1936">2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li><li data-bbox="592 1936 1474 1988">3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li></ol>	sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1/4 de pieza de papa picada	1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 taza de cebolla picada	1/2 taza de champiñón crudo	1/2 taza de berenjena picada	1 pieza de chile poblano	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 pieza de diente de ajo	1 cucharada sopera de chile ancho picado	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro
sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1/4 de pieza de papa picada	1/3 de pieza de aguacate hass												
1/2 taza de cebolla picada	1/2 taza de champiñón crudo	1/2 taza de berenjena picada												
1 pieza de chile poblano	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 pieza de diente de ajo												
1 cucharada sopera de chile ancho picado	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro											



## Domingo

### Snack 2



## Piña con yogurt

#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Piña picada
- | 1/2 taza de Yogurt light
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

## Domingo

### Cena



## Bowl de Garbanzo

#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- | 1/2 taza de Cilantro
- | 1/2 taza de Garbanzo
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.