

Lunes	Huevo con jamón
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1/2 de rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1/2 de pieza de Pan integral</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li><li>Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li><li>Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li></ol>

Lunes	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>38 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>30 gramos de Blueberries congeladas</li><li>1 cucharada cafetera de Semilla de hemp</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>

Lunes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Chile chipotle seco</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>5 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>100 gramos de Filete de pescado</li><li>1/2 de taza de Fruta picada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

## Lunes

## Helado de chocolate

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

## Lunes

## Ensalada de atún y papa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

## Martes

## Hot cakes de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Martes

### Snack 1



## Yogurt con chocolate y fresas

#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

### Comida



## Pescado con mayonesa de chipotle

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 170 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 como postre.

## Martes

### Snack 2



## Arroz con leche

#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 taza de leche light
- 1/2 sobre de sustituto de Azúcar
- 2 cucharada sopera de Arroz cocido

#### Procedimiento

1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.
2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

## Martes

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

## Miércoles

## Enfrijoladas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Pera al horno

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Miércoles	Pescado a la veracruzana		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/3 taza de Arroz
	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas
	1 40 gramos de Camarones	1 160 gramos de Filete de pescado	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.		
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.		
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.		
	4. Acompañar con arroz.		
	5. Comer furta de postre.		

Miércoles	Coctel de frutas y almendras		
<b>Snack 2</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 8 piezas de almendras	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.		
	2. Agregar almendras picadas o enteras.		

Miércoles	Ensalada griega		
<b>Cena</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 62 gramos de Garbanzo cocido
	1 5 piezas de Aceituna negra sin hueso	1 90 gramos de Yogurt sin lácteos	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).		

Jueves	Sincronizadas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>12 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Jueves	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana hecha puré</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar los ingredientes.</li><li>Formar las galletas con la mezcla y hornear.</li></ol>

Jueves	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>60 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li>Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

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

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
- Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Viernes

## Mangonadas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

## Viernes

## Pollo en salsa verde con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 3/4 taza de Fruta
- 1 taza de Salsa verde casera
- 150 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

## Viernes

## Donas de manzana

### Snack 2



#### Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1/4 taza de Claras de huevo
- 3/4 pieza de Manzana verde

#### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Viernes	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>60 gramos de Salmón en rebanadas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>Servir por encima rebanadas de salmón.</li></ol>

Sábado	Tacos de requeson
Desayuno	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>3 piezas de Tortilla de nopal</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li><li>Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li><li>Acompañar con frijol molido.</li></ol>

Sábado	Piña colada
Snack 1	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk</li><li>40 gramos de Piña picada</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de coco natural</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).</li></ol>

Sábado	Pastel de papa con jamón
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1 pieza de Papa</li><li>1 1 taza de Verduras al gusto</li><li>2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 5 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.</li><li>2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.</li><li>3. Hornear hasta que la papa esté cocida.</li><li>4. Acompañar con verduras.</li></ol>

Sábado	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 pieza de Rice cake</li><li>1 18 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.</li></ol>

Sábado	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto</li><li>1 1/4 taza de Queso cottage light</li><li>1 1/2 lata de Atún</li><li>1 1 cucharada sopera de Mayonesa</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.</li></ol>

Domingo	Cupcakes salados							
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/3 taza Hojuelas de avena</td> <td>  1/3 pieza de Aguacate</td> <td>  1/2 taza Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td>  1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>  1 1/2 taza Espinacas</td> <td>  2 pieza de Claras de huevo</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.</li> <li>2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.</li> <li>3. Acompañar con aguacate.</li> </ol>		1/3 taza Hojuelas de avena	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza Pico de gallo	1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 taza Espinacas	2 pieza de Claras de huevo
1/3 taza Hojuelas de avena	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza Pico de gallo						
1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 taza Espinacas	2 pieza de Claras de huevo						

Domingo	Edamames con ajonjolí			
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1 taza de edamames</td> <td>  1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.</li> <li>2. Escurrir.</li> <li>3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.</li> </ol>		1 taza de edamames	1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
1 taza de edamames	1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí			

Domingo	Crema de champiñones con pollo										
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/3 taza de Arroz integral</td> <td>  1/2 taza de Cebolla rebanada</td> <td>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> </tr> <tr> <td>  1/2 taza de Zanahoria picada</td> <td>  1 taza de Champiñon crudo entero</td> <td>  1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>  2 mitades Nuez</td> <td>  4 cucharada sopera de Media crema</td> <td>  120 gramos de Pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.</li> <li>2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.</li> <li>3. Agregar la media crema al sartén.</li> <li>4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.</li> </ol>		1/3 taza de Arroz integral	1/2 taza de Cebolla rebanada	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1/2 taza de Zanahoria picada	1 taza de Champiñon crudo entero	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	2 mitades Nuez	4 cucharada sopera de Media crema	120 gramos de Pechuga de pollo
1/3 taza de Arroz integral	1/2 taza de Cebolla rebanada	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo									
1/2 taza de Zanahoria picada	1 taza de Champiñon crudo entero	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva									
2 mitades Nuez	4 cucharada sopera de Media crema	120 gramos de Pechuga de pollo									

## 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



## Gratinado de brocoli

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 4 pieza de Papa Cambay
- 1 30 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.