

| Lunes    | Huevo estrellado en pan pita   |
|----------|--|
| Desayuno |  |
|          |  |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Espinaca</li><li>1 1/2 taza de Pan pita arabe taquero</li><li>1 1/2 taza de Huevo fresco</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>15 gramos de Queso panela</li></ul>   |
|          | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li><li>2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li></ol> |

| Lunes   | Fresas con yogurt griego y nuez   |
|---------|---|
| Snack 1 |   |
|         |   |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1/2 taza de fresa picada</li><li>1/2 cucharada cafetera de nuez picada</li><li>2 cucharadas soperas de yogurt griego</li></ul> |
|         | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li><li>2. Agregar endulzante artificial si es necesario.</li></ol>   |

| Lunes  | Chile relleno de camarón y queso panela  |
|--------|--|
| Comida |  |
|        |  |
|        | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de salsa de tomate casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 pieza de chile poblano</li><li>1 1/2 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1/2 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1/2 pieza de tortilla</li><li>20 gramos de queso panela</li><li>80 gramos de camarón</li></ul> |
|        | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li>2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li>3. Servir con salsa de tomate casera.</li><li>4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>  |

| Lunes   | Pay de limón  |
|---|---|
| Snack 2   |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</li> <li>1 4 pieza de Galletas María</li> <li>1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.</li> <li>2. Stevia y un chorrito de vainilla.</li> <li>3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.</li> <li>4. Congelar mínimo por 30 minutos.</li> </ol> |

| Lunes  | Sandwich turkey ranch   |
|--|---|
| Cena   |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</li> <li>1 1 Hoja de Lechuga romana</li> <li>1 1 pieza de Jamon de pavo</li> <li>1 2 rodajas de Tomate</li> <li>1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal</li> <li>1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li> <li>1 15 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li> <li>2. Integrar los vegetales y aderezo.</li> </ol> |

| Martes  | Quesadillas griegas  |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Especies italianas al gusto</li> <li>1 1/2 pieza de Ajo picado</li> <li>1 1 pieza de Tortilla de harina integral</li> <li>1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li> <li>1 1 taza de Espinacas crudas</li> <li>1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</li> <li>1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li> <li>2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li> <li>3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li> <li>4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li> </ol> |

## Martes

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Martes

## Tostadas con pollo y frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

## Martes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 3/4 de taza de pasta de coditos integral
- 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

## Ensalada de coditos con pepino

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Tacos mexicanos

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

#### Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

## Mug-Cake

| Miércoles   | Pescado a la plancha con puré   |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Papa</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol> |

| Miércoles  | Mug Cake Frutos Rojos  |
|--|--|
| Snack 2  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>27 gramos de Blueberries</li><li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Muele la avena para formar harina.</li><li>En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li><li>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol> |

| Miércoles   | Claras de huevo con cebolla y tomate  |
|---|---|
| Cena  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Pan tostado</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar la cebolla y el tomate.</li><li>Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.</li><li>Agregar las claras de huevo.</li><li>Acompañar con pan tostado.</li></ol> |

| Jueves   | Papas en salsa  |                                   |  |
|--|---|-----------------------------------|--|
| Desayuno   |  |                                   |  |
| <b>Ingredientes</b>  |   |                                   |  |
| 1/3 de pieza de aguacate   | 1/2 pieza de Papa   | 1/2 pieza de tomate bola          |  |
| 1 taza de espinacas  | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos   | 20 gramos de queso panela rallado |  |
| <b>Procedimiento</b>   |   |                                   |  |
| 1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.                  |   |                                   |  |
| 2. Condimentar al gusto.   |   |                                   |  |
| 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.  |   |                                   |  |
| 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. |   |                                   |  |
| 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles. |   |                                   |  |

| Jueves  | Fresas con queso cottage   |                      |  |
|---|--|----------------------|--|
| Snack 1   |  |                      |  |
| <b>Ingredientes</b>   |  |                      |  |
| 1/4 taza de Queso cottage light                               | 1 taza de Fresas picadas   | 2 pieza de Almendras |  |
| <b>Procedimiento</b>  |  |                      |  |
| 1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima. |  |                      |  |

| Jueves  | Rajas con atún, panela y crema  |  |  |
|---|---|--|--|
| Comida  |  |  |  |
| <b>Ingredientes</b>   |   |  |  |
| 1/2 pieza de Chile poblano                                  | 1/2 taza de elote amarillo desgranado   | 1 lata de lata de atún en agua                 |  |
| 1 pieza de manzana  | 2 cucharadas soperas de crema ligera  | 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas |  |
| 10 gramos de queso panela                                   |   |  |  |
| <b>Procedimiento</b>  |   |  |  |
| 1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. |   |  |  |
| 2. En un sartén cocinar el chile con el atún.               |   |  |  |
| 3. Agregar el queso panela, elote y crema.                  |   |  |  |
| 4. Servir en tostadas.                                      |   |  |  |
| 5. Postre: manzana picada.                                  |   |  |  |

## Jueves

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Jueves

## Tacos de barbacoa light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Viernes

## Papitas con morrón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Galletas de manzana con avena

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pastel de papa con jamón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 5 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

## Viernes

## Manzana con requesón y nuez de la india

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Viernes

## Quesadillas con aguacate

Cena



### Ingredientes

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

### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Sábado

## Taquitos de deshebrada

Desayuno



### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Carne para deshebrar

### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Sábado

## Palomitas con dip

Snack 1



### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

## Sábado

## Pasta cremosa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 56 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

#### Procedimiento

- Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
- Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

## Sábado

## Verduras con cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1/2 taza de Jícama

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

## Burritos de huevo y champiñones

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

- Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
- Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
- Acompañar con aguacate y fruta como postre.

| Domingo  | Pancakes de avena frutos rojos   |                                  |                              |                                 |  |  |  |
|--|--|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p>  | <p data-bbox="597 338 708 359"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 919 411">1 32 gramos de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1013 363 1211 411">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1268 363 1500 411">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 443 971 491">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1179 573">1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.</li><li data-bbox="597 577 1344 598">2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).</li><li data-bbox="597 602 919 623">3. Añadir agua de ser necesario.</li><li data-bbox="597 627 1078 648">4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.</li><li data-bbox="597 653 850 674">5. Acompañar con fresas.</li></ol> | 1 32 gramos de Hojuelas de avena | 1 3 piezas de Clara de huevo | 1 1/4 de taza de Fresa rebanada | 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla |  |  |
| 1 32 gramos de Hojuelas de avena   | 1 3 piezas de Clara de huevo   | 1 1/4 de taza de Fresa rebanada  |                              |                                 |  |  |  |
| 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla   |  |                                  |                              |                                 |  |  |  |

| Domingo  | Uvas congeladas   |                             |                        |
|--|---|-----------------------------|------------------------|
| <p data-bbox="285 829 396 861"><b>Snack 1</b></p>  | <p data-bbox="597 995 708 1016"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1020 927 1041">1 1 taza de Uvas congeladas</td><td data-bbox="1138 1020 1377 1041">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 967 1123">1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol> | 1 1 taza de Uvas congeladas | 1 7 pieza de Almendras |
| 1 1 taza de Uvas congeladas  | 1 7 pieza de Almendras  |                             |                        |

| Domingo  | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico  |  |                              |  |                       |  |  |                     |                               |  |                             |  |  |
|--|---|--|------------------------------|--|-----------------------|--|--|---------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|--|--|
| <p data-bbox="289 1442 396 1474"><b>Comida</b></p>  | <p data-bbox="597 1381 708 1402"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1407 797 1455">1 60 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="883 1407 1170 1440">1 1/2 de pieza de Limón real</td><td data-bbox="1211 1407 1500 1455">1 80 gramos de Milanese de pollo cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1503 837 1524">1 1 pieza de Ajonjoli</td><td data-bbox="883 1493 1162 1541">1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1211 1493 1495 1541">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 846 1608">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="883 1577 1110 1625">1 4 piezas de Jitomate cereza</td><td data-bbox="1211 1577 1471 1625">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1661 797 1709">1 20 gramos de Queso fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 1738 727 1759"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1764 1490 1812">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li><li data-bbox="597 1816 1490 1864">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras.</li><li data-bbox="597 1869 911 1890">3) Cortar el queso en cuadritos.</li><li data-bbox="597 1894 1247 1915">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li><li data-bbox="597 1919 1490 1967">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li></ol> | 1 60 gramos de Quinoa                        | 1 1/2 de pieza de Limón real | 1 80 gramos de Milanese de pollo cruda | 1 1 pieza de Ajonjoli | 1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva | 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico | 1 1 taza de Lechuga | 1 4 piezas de Jitomate cereza | 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado | 1 20 gramos de Queso fresco |  |  |
| 1 60 gramos de Quinoa  | 1 1/2 de pieza de Limón real  | 1 80 gramos de Milanese de pollo cruda       |                              |  |                       |  |  |                     |                               |  |                             |  |  |
| 1 1 pieza de Ajonjoli  | 1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva  | 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico |                              |  |                       |  |  |                     |                               |  |                             |  |  |
| 1 1 taza de Lechuga  | 1 4 piezas de Jitomate cereza   | 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado |                              |  |                       |  |  |                     |                               |  |                             |  |  |
| 1 20 gramos de Queso fresco  |   |  |                              |  |                       |  |  |                     |                               |  |                             |  |  |



## Domingo

### Snack 2



## Fruta con requesón

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Domingo

### Cena



## Enfrijoladas

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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