

Lunes	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 pieza de Pan tostado</li><li>3 pieza de Claras de huevo</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</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>

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.</li></ol>

Lunes	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera de jitomate al gusto</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>2/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Fideo cocido</li><li>105 gramos de Milanese de pollo</li><li>105 gramos de Milanese de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.</li><li>Agregar la zanahoria y fideos.</li><li>Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.</li></ol>

## Lunes

## Galletas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Lunes

## Sándwich de jamón de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

## Martes

## Huevo con papas a la mexicana

### 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 Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

## Martes

## Fresas con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Martes

## Ensalada con pollo a la plancha

### Comida



#### Ingredientes

- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

#### Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

## Martes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Martes

## Overnight oats con chocolate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Huevo montado en papa y espinaca

### 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.

## Miércoles

## 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.

## Miércoles

## 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.

## Miércoles

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

## Miércoles

## Migas con huevo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
- Acompañar con aguacate y jitomate.

Jueves	Huevo con jamón						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 1/2 pieza de Jitomate</td><td>1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td>2 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1 1/2 de pieza de Pan integral</td><td>1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li><li>2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li><li>3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li></ol>	1 cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo	2 pieza de Clara de huevo	1 1 1/2 de pieza de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo					
2 pieza de Clara de huevo	1 1 1/2 de pieza de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada					

Jueves	Paleta de yogurth con granola						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 Canela molida y vainilla al gusto</td><td>1 1/2 taza de Leche de almendra</td><td>1 1 cucharada cafetera de Granola</td></tr><tr><td>1 5 piezas de Almendra triturada</td><td>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li></ol>	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	
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						

Jueves	Milanesa de res con espagueti						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td>1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td><td>1 1 taza de Espagueti integral cocido</td></tr><tr><td>1 105 gramos de Milanesa de res</td><td>1 1/4 de pieza de Chile poblano</td><td>1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>3) Acompañar con verduras.</li></ol>	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light
1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido					
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light					

## Jueves

### Snack 2



## Galletas habaneras con requeson

### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras

### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Jueves

### Cena



## Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

### Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada

### Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

## Viernes

### Desayuno



## Queso panela guisado

### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Viernes

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Viernes

## Carne de cerdo en salsa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Carne de cerdo

#### Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Viernes

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.
- Servir fruta como postre.

## Huevo con papas a la mexicana

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Romper las tostadas en trozos.
- Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
- Acompañar con aguacate.

## Chilaquiles

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Chile chipotle seco</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>1 3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 6 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina</li><li>1 120 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.</li><li>2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Manzana verde</li><li>1 3 cucharadas soperas de Requesón</li><li>1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1 taza de Espinacas crudas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar las claras de huevo con jamón.</li><li>2. Colocar sobre el pan.</li><li>3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.</li></ol>

Domingo	Overnight oats con chocolate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cocoa sin azúcar al gusto</li><li>1 1/2 taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>1 4 piezas de fresas</li><li>1 9 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.</li><li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.</li></ol>

Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de fresa picada</li><li>1 1 cucharada sopera de nuez picada</li><li>1 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>

Domingo	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Lima</li><li>1 60 gramos de Quinoa</li><li>1 130 gramos de Tofu, firme</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí</li><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1 1/4 de taza de Brócoli cocido</li><li>1 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).</li><li>2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el queso, guacamole y sal.

## Tostada con dip de queso

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 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.

## Tacos de barbacoa light