

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chile jalapeño al gusto</li><li>1 1/2 pieza de tomate huaje</li><li>1 1/2 taza de cebolla</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 2 pieza de Jamón de pavo</li><li>1 40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li><li>2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li><li>3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li><li>4. Acompañar con pan integral.</li><li>5. Postre: Una manzana.</li></ol>

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</li><li>1 10 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li>2. Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol>

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>1 161 gramos de Espagueti integral cocido</li><li>1 105 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1 1/4 de taza de Leche Lala Light</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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>

## Lunes

### Snack 2



## Quesadillas con jamón y espinacas

#### 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 25 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.

## Lunes

### Cena



## Revueltos de huevo y tomate

#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

## Martes

### Desayuno



## Huevo con chorizo de champiñón

#### Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Martes

### Snack 1



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Martes

### Comida



## Sopa de fideo y fajitas

#### Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Cebolla
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Fideo cocido
- 105 gramos de Milanese de pollo
- 105 gramos de Milanese de res

#### Procedimiento

1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.
2. Agregar la zanahoria y fideos.
3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

## Martes

### Snack 2



## Jicama con zanahoria

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 60 gramos de Bistec de res
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

## Bistec ranchero

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

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

## Queso panela guisado

## Miércoles

### Snack 1



#### 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 25 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.

## Quesadillas con jamón y espinacas

Miércoles	Pollo en salsa con elote
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Elote desgranado</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 6 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1 1 pieza de Manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li>3) Acompañar con tostadas y guacamole.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas veganas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 30 gramos de Queso de soya</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.</li></ol>

Miércoles	Nopales con claras
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Nopal cocido</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>1 1 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>1 3 piezas de claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li>2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li>3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>

Jueves	Huevo montado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.</li><li>Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.</li><li>Acompañar con salsa casera.</li></ol>

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>105 gramos de Milanesa de res</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>161 gramos de Espagueti integral cocido</li><li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>Acompañar con verduras.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Jicama con zanahoria

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 35 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

## Ensalada de aguacate con atún

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Taquitos de huevo con jamón

## Viernes

### Snack 1



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

## Viernes

### Comida



## Milanesa de res encebollada

#### Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 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.

## Viernes

### Snack 2



## Tiramisú overnight oats

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

## Viernes

## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Cena



### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Sábado

## Espinacas con queso

Desayuno



### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Sábado

## Smoked salmon rice cake

Snack 1



### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Espagueti a la boloñesa		
Comida			
<b>Ingredientes</b>			
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Espagueti	
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	
1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Carne molida de res		
<b>Procedimiento</b>			
1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.			
2. Agregar crema.			
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.			

Sábado	Galletas con jamón y queso panela		
Snack 2			
<b>Ingredientes</b>			
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales	
1 20 gramos de Queso panela			
<b>Procedimiento</b>			
1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.			
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.			

Sábado	Tortilla española		
Cena			
<b>Ingredientes</b>			
1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada	
1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco	
1 3 piezas de Guayaba			
<b>Procedimiento</b>			
1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.			
2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.			
Postre: guayaba.			

Domingo	Chilaquiles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 369"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 911 422">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="948 373 1166 422">3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td data-bbox="1279 384 1497 411">1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 911 506">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="948 457 1240 506">60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td data-bbox="1279 457 1497 506">1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 948 583">1. Colocar en un sartén los totopos.</li><li data-bbox="597 585 1154 606">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.</li><li data-bbox="597 609 1045 630">3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.</li><li data-bbox="597 632 1295 653">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.</li></ol>	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 pieza de Jitomate	1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 taza de Espinaca cruda picada
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 pieza de Jitomate					
1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 taza de Espinaca cruda picada					

Domingo	Galletas de manzana con avena			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 999"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 841 1031">1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="883 1003 1230 1031">1 pieza de Manzana hecha puré</td><td data-bbox="1279 1003 1516 1031">2 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 850 1108">1. Licuar los ingredientes.</li><li data-bbox="597 1110 1057 1131">2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.</li></ol>	1/3 taza de Avena	1 pieza de Manzana hecha puré	2 piezas de Almendras
1/3 taza de Avena	1 pieza de Manzana hecha puré	2 piezas de Almendras		

Domingo	Pollo con ensalada y pasta						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1486"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1491 802 1539">1 1/2 tazas de Lechuga</td><td data-bbox="906 1491 1203 1539">1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td><td data-bbox="1284 1491 1516 1539">6 piezas de Tomates cherry</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 862 1623">70 gramos de Pasta penne</td><td data-bbox="906 1575 1208 1623">120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 899 1701">1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li data-bbox="597 1703 1089 1724">2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li><li data-bbox="597 1726 834 1747">3. Aderezar la ensalada.</li></ol>	1 1/2 tazas de Lechuga	1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry	70 gramos de Pasta penne	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 tazas de Lechuga	1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry					
70 gramos de Pasta penne	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

## Domingo

### Snack 2



## Sorbet de sandía

### Ingredientes

- | Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- | 3/4 cucharada sopera de Chía
- | 1 taza de Sandía congelada
- | 1 taza de Pepino congelado

### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Domingo

### Cena



## Calabacita rellena de picadillo

### Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Calabaza alargada
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 piezas de Tortillas delgaditas
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 40 gramos de Carne molida de res

### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.