

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Durazno</li><li>1 1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>2. Acompañar con tortillas.</li><li>3. Postre: Durazno.</li></ol>

Lunes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón al gusto</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>1 1/2 taza de Jícama</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 taza de melón picado</li><li>1 90 gramos de milanesa de pollo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.</li><li>3. Postre: melón picado.</li></ol>

## Lunes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Lunes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Martes

## Tostadas de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Martes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

## Martes

## Filete de pescado en salsa de tomate

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 120 gramos de filete de pescado
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla

#### Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

- Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
- Agregar almendras picadas o enteras.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

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

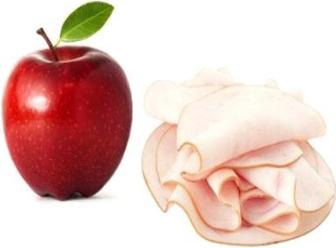
- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Ensalada caprese

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 taza de melón picado</li><li>90 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.</li><li>Postre: melón picado.</li></ol>

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de manzana</li><li>2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Miércoles	Omelet a la mexicana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>2 piezas de claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, colocar el aceite.</li><li>Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li><li>Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li></ol>

Jueves	Muffins de huevo y fruta con granola
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1/2 de taza de Fruta picada</li><li>4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.</li><li>Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.</li><li>Verter la mezcla de huevo en el molde.</li><li>Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 ° C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.</li><li>Acompañar con fruta permitida y granola.</li></ol>

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	<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>

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chipotle sin azúcar al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/3 taza de Chayote</li><li>1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>2 pieza de Jitomate</li><li>4 pieza de Tostadas de nopal</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.</li><li>Hervir en una olla.</li><li>Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.</li><li>Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.</li></ol>

## Jueves

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Pepino
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Jueves

## Enfrijoladas

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- | 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 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.

## Viernes

## Quesadillas con aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes	Palomitas con dip
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 13 gramos de Palomitas fat free</li> <li>1 32 gramos de Requesón promedio</li> <li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li> <li>2. Servir con palomitas.</li> </ol>

Viernes	Pozole vegano
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 orégano y sal al gusto</li> <li>1 1/3 de taza de soya cocida</li> <li>1 1 pieza de chile ancho</li> <li>1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li> <li>1 1/4 de taza de puré de tomate</li> <li>1 1/2 taza de cebolla picada</li> <li>1 1 pieza de diente de ajo</li> <li>1 2 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li> <li>1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li> <li>1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>

Viernes	Pan con mermelada y queso cottage
<p>Snack 2</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li> <li>1 1 rebanada de Pan integral 45kcal</li> <li>1 2 cucharadas soperas Queso cottage</li> <li>1 4 piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li> <li>2. Acompañar con almendras.</li> </ol>



## Viernes

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

## Sábado

## Tostadas de aguacate con pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

## Sábado

## Nachos ligeros con guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharadas cafeteras de queso panela desmoronado
- 1 40 gramos de totopos de nopal horneados

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 pieza de jitomate bola (para salsa)</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>120 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.</li><li>Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li><li>1 pieza de Pan Tostado Integral</li><li>1 pieza de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</li></ol>

Sábado	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Fruta picada</li><li>75 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>2 cucharadas cafetera de Nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar los ingredientes en capas en un tazón.</li></ol>

Domingo	Claras de huevo con espárragos y jamón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 868 426">1 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="927 373 1198 426">1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1260 373 1498 426">2 piezas de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 776 510">3 piezas de Espárragos</td><td data-bbox="927 457 1146 510">1 1/2 piezas de Pan tostado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1008 588">1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.</li><li data-bbox="597 588 1433 640">2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.</li><li data-bbox="597 640 906 665">3. Acompañar con pan tostado.</li></ol>	1 pieza de Jamon de pavo	1 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Claras de huevo	3 piezas de Espárragos	1 1/2 piezas de Pan tostado	
1 pieza de Jamon de pavo	1 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Claras de huevo					
3 piezas de Espárragos	1 1/2 piezas de Pan tostado						

Domingo	Pudin de chía con fresas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 938 914 991">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1008 938 1182 991">1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="1276 938 1507 991">1/4 de taza de Fresa rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1022 906 1075">1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1127"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1235 1152">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li data-bbox="597 1152 1268 1178">2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li data-bbox="597 1178 943 1203">3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>	4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1/4 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fresa rebanada	1 cucharada cafetera de Semilla de chía		
4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1/4 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fresa rebanada					
1 cucharada cafetera de Semilla de chía							

Domingo	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1413"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1423 816 1449">1 pieza de Lima</td><td data-bbox="938 1423 1187 1449">50 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1263 1413 1498 1465">100 gramos de Tofu, firme</td></tr><tr><td data-bbox="630 1497 906 1549">1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí</td><td data-bbox="938 1497 1219 1549">1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1263 1497 1515 1549">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1591 878 1644">1/4 de taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="938 1581 1154 1654">1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1295 1732">1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).</li><li data-bbox="597 1732 1203 1757">2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li data-bbox="597 1757 1409 1782">3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li data-bbox="597 1782 1425 1835">4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.</li></ol>	1 pieza de Lima	50 gramos de Quinoa	100 gramos de Tofu, firme	1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1/4 de taza de Brócoli cocido	1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado	
1 pieza de Lima	50 gramos de Quinoa	100 gramos de Tofu, firme								
1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								
1/4 de taza de Brócoli cocido	1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado									

## Domingo

### Snack 2



## Manzana con requesón y nuez de la india

### 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.

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con espinacas

### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada soperas de leche light o vegetal

### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.