

## Lunes

### Desayuno



## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- En un sartén añadir el aceite en spray.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Lunes

### Snack 1



## Paleta de yogurth con granola

#### Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Integrar todos los ingredientes en un bowl.
- Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Lunes

### Comida



## Chile relleno de carne

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 taza de Verduras
- 2 piezas de Chile poblano
- 150 gramos de Carne molida

#### Procedimiento

- Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
- Guisar la carne molida con salsa roja casera.
- Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.
- Acompañar con fruta como postre.

## Lunes

## Mason jar - Licuado choco-banana

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Lunes

## Tacos de barbacoa light

### 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.

## Martes

## Quesadillas con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Martes	Postre de melón
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Melón</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>36 gramos de Queso cottage</li><li>11 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el melón.</li><li>Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Martes	Espaguetis con berenjena y pollo
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 taza de Berenjenas</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 taza de Zanahoria rayada</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>80 gramos de Espagueti integral</li><li>140 gramos de pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.</li><li>Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.</li><li>Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.</li><li>Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.</li><li>Acompañar con Guacamole.</li></ol>

Martes	Mason jar - The Hulk Smoothie
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Apio, limón y jengibre al gusto</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>18 pieza de Pistaches sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.</li></ol>

## Martes

## Nachos veganos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

## Miércoles

## Crepas de avena con fresas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

## Miércoles

## Durazno y almendras

### Snack 1



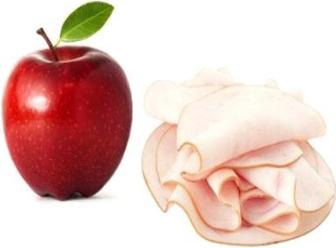
#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 2 cucharada sopera de crema light</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir frescos.</li></ol>

Miércoles	Cupcakes salados
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza Hojuelas de avena</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza Pico de gallo</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 1/2 taza Espinacas</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón, queso 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>

Jueves	Tortilla española
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li><li>1 3 piezas de Guayaba</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li><li>2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li></ol> Postre: guayaba.

Jueves	Mug-Cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 18 gramos de Avena</li><li>1 1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Jueves	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>1 105 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>1 1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1 161 gramos de Espagueti integral cocido</li><li>1 1/4 de taza de Leche Lala Light</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>

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 18 gramos de Avena</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Jueves	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén añadir el aceite en spray.</li><li>2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li>3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li></ol>

Viernes	Omelette de papa
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/2 de taza de Uva</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li><li>3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li><li>4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li><li>5. Servir acompañado de jitomate.</li></ol> <p>Postre: Uvas.</p>

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tiras de pollo buffalo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 pieza de Elote amarillo entero
- 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras
- 1 taza de jugo de fruta natural
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
6. Postre: 1 manzana.

## Viernes

## Bocaditos de brocoli

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 40 gramos de Queso panela
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Galletas Habaneras

#### Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

## Viernes

## Pizza de papa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Papa rallada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

#### Procedimiento

- Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
- Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
- Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

## Sábado

## Huevo con chorizo de champiñón

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Mason jar - Boost de vitamina C

### Snack 1



#### Ingredientes

- Jengibre al gusto
- 1/2 taza de Fresas
- 1 pieza de Naranja
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 taza de Espinacas

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.
- Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara.

Sábado	Chop suey
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de soya al gusto</li><li>1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>1 diente de ajo picado al gusto</li><li>1 cucharada sopera de aceite de oliva</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de taza de germen de soya</li><li>1 taza de garbanzo cocido</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

Sábado	Energy balls
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</li><li>1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol>

Sábado	Tostada de picadillo con verduras
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla cruda</li><li>2 piezas de Tostadas deshidratadas</li><li>55 gramos de Molida de res</li><li>1/2 pieza de Zanahoria</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>4 piezas de Papa Cabray</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.</li><li>2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.</li><li>3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.</li><li>4. Acompañar con papa cambray.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Gratinado de brocoli

#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 45 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Snack 1



## Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate

#### Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1/2 taza de Fresas
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Domingo

### Comida



## Filete de pescado con papa y zanahoria

#### Ingredientes

- 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Durazno y almendras

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 6 pieza de Tortillas delgadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 65 gramos de Queso oaxaca lighth

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

## Quesadillas con espinacas