






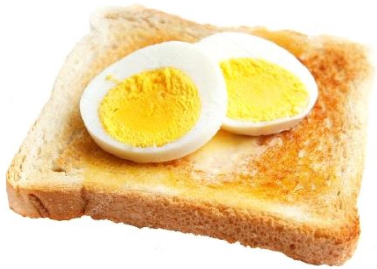
Lunes	Huevo en salsa verde
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>8 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.</li><li>2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.</li><li>3. Comer fruta y almendras como postre.</li></ol>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 4 pieza de Claras de huevo</li></ul>

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 40 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol>

Lunes	Salteado de ternera con tallarines
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 1 taza de Brocoli</li><li>1 1 taza de Champiñones</li><li>1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya</li><li>1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 80 gramos de Tallarines</li><li>1 125 gramos de Ternera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.</li><li>2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.</li></ol>

Lunes	Melón y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Melón</li><li>15 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Lunes	Taquitos de deshebrada
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de verduras al gusto</li><li>1/4 de taza de salsa casera</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li><li>60 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

Martes	Pan con huevo duro y queso panela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</li><li>1 pieza de huevo duro</li><li>1 pieza de manzana</li><li>1 1/2 rebanada de pan integral</li><li>60 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo.</li><li>Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li><li>Servir acompañado de ensalada de verduras.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

## Martes

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Martes

## Espaguetis con berenjena y pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Berenjenas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Zanahoria rayada
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Espaguete integral
- 1 140 gramos de pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.
2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.
3. 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.
4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.
5. Acompañar con Guacamole.

## Martes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Champiñones a la mexicana

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

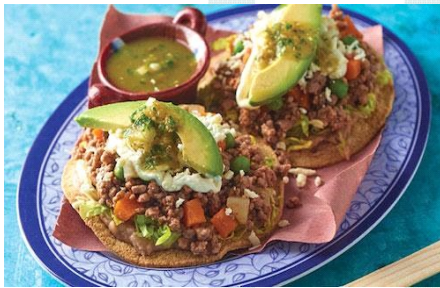
#### Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

## Miércoles

## Tostada de picadillo con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 4 piezas de Papa Cabray
- 1 66 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

## Miércoles

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

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

Miércoles	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 cucharadas de servir de Arroz cocido</li><li>4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>120 gramos de Molida de res</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

Miércoles	Piña con yogurt
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 taza de Piña picada</li><li>3/4 taza de Yogurt light</li><li>3 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>

Miércoles	Discada
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa roja casera al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>150 gramos de Milanesa de res y pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.</li><li>Agregar los vegetales y la salsa.</li><li>Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>

Jueves	Quesadillas veganas con espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 20 gramos de Queso de soya</li><li>1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 65 gramos de Frijol promedio cocido</li><li>1 3 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.</li><li>2. Acompañar con salsa.</li></ol>

Jueves	Donas de manzana
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 pieza de Manzana verde</li><li>1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.</li><li>2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.</li><li>3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.</li><li>4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.</li><li>5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.</li></ol>

Jueves	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 3 tazas de Champiñon crudo rebanado</li><li>1 6 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.</li><li>2. Agregar la crema y champiñones.</li><li>3. Acompañar con arroz salvaje.</li></ol>

## Jueves

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Empalmes de frijol con queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 50 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

## Viernes

## Fetuccini con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Tostadas Susalia
- 1 5 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Tostadas con Hummus

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Lenteja cocida
- 1 2 pieza de Chile poblando
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 3 pieza de Cebolla cambray
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 6 cucharada sopera de Requeson

#### Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.
5. Acompañar con lentejas.

## Chile relleno de Quinoa y requeson

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo


#### 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






Viernes	Calabacita rellena de picadillo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Zanahoria</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 pieza de Calabaza alargada</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 56 gramos de Carne molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.</li><li>3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.</li><li>4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.</li><li>5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.</li><li>6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.</li></ol>

Sábado	Cereal con fresas y huevo revuelto
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 2 piezas de Huevo entero fresco</li><li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.</li></ol>

Sábado	Pan Tostado con Queson
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharada sopera de Queson</li><li>1 1/2 pieza de Pan Tostado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.</li></ol>

Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 taza de Verduras al vapor</li><li>225 gramos de Chuleta de cerdo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>Comer fruta como postre.</li></ol>

Sábado	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</li><li>1/2 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li></ol>

Sábado	Portobellos rellenos al horno
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada sopera de Aceite de oliva</li><li>2 pieza de Portobellos</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>120 gramos de Pollo desmenuzado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.</li><li>Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.</li></ol>

## Domingo

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

## Domingo

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de plátano machacado
- | 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- | 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

## Domingo

## Pastel de papa con jamón

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla
- | 1 taza de Verduras al gusto
- | 2 pieza de Papa
- | 2 cucharada sopera de Crema ácida
- | 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- | 6 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 y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

#### Procedimiento

- Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional\* moler ligeramente la avena).
- Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

## Energy balls

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 pieza de Huevo

#### Procedimiento

- Guisar el pico de gallo y reservar.
- Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
- Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
- Tostar el resto del pan.
- Acompañar con aguacate y salsa.

## Egg-In-A-Hole