

| Lunes | Pan tostado con frijoles y aguacate |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano1 taza de Melón picado1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)5 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Untar los frijoles.Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras. |

| Lunes | Pan con crema de almendras y cacao |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 rebanada de Pan integral2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.Untar sobre el pan tostado. |

| Lunes | Sopa de fideo y fajitas |
|---|--|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera de jitomate al gusto1/2 taza de Zanahoria1/2 taza de Cebolla2/3 pieza de Aguacate1 taza de Fideo cocido105 gramos de Milanese de pollo105 gramos de Milanese de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.Agregar la zanahoria y fideos.Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate. |

Lunes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes

Cena



Pan tostado con pollo

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 pieza de Pan tostado
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Desayuno



Club sandwich

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 45 gramos de Milanese de pollo
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Pan integral
- 1/4 de pieza de Papa

Procedimiento

- Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanese de pollo y el pan.
- Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Papa cocida

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
- Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
- Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Martes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 75 gramos de Pechuga de pollo
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

Caldo tlalpeño

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

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 perejil finamente picado al gusto
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 2 piezas de naranja
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

| Miércoles | Tacos de pescado con piña |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3 piezas de Tortilla de maíz2 cucharadas sopera de Guacamole130 gramos de Filete de pescado62 gramos de Piña picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino. |

| Miércoles | Oat milk latte + fruta |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete. |

| Miércoles | Taquitos de deshebrada |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto60 gramos de Carne para deshebrar1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite. |

| Jueves | Avena con plátano y canela |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario. |

| Jueves | Jícama, zanahoria y almendras |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de zanahoria1 1 taza de jícama1 8 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras. |

| Jueves | Filete de res en salsa de tomate |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria. |

Jueves

Crema de brócoli

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Jueves

Ensalada de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Durazno-Maple Oats

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 70 gramos de Quinoa
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con el aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

| Viernes | Tinga de pollo |
|--|---|
| Cena  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga. |

| Sábado | Taquitos de frijol |
|---|---|
| Desayuno  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Frijol molido3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1/2 de pieza de Toronja3 rebanadas de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes. |

| Sábado | Smoked salmon rice cake |
|---|--|
| Snack 1  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional). |

Sábado

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



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.

Sábado

Calabacita rellena de picadillo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

| Domingo | Sándwich de atún | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 451 852 504">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="894 451 1144 504">1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1193 441 1494 514">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr></table> <p data-bbox="597 546 727 571">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 571 1166 596">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</p> | 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa | 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. |
| 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa | 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. | | |

| Domingo | Helado de fruta natural | | |
|---|--|-------------------------------|------------------------|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 991 711 1016">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1016 958 1041">1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td data-bbox="1161 1016 1396 1041">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1075 727 1100">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1100 1198 1125">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</p> | 1 1/2 taza de Fruta congelada | 1 7 pieza de Almendras |
| 1 1/2 taza de Fruta congelada | 1 7 pieza de Almendras | | |

| Domingo | Carne de cerdo en salsa | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|--|----------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1423 711 1449">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1449 860 1501">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="966 1449 1201 1501">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="1291 1449 1510 1501">1 1 pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1533 893 1585">1 3 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="966 1533 1242 1585">1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1291 1533 1469 1585">1 140 gramos de Carne de cerdo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1617 909 1669">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1722">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1722 1445 1795">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</p> | 1 1/2 de taza de Arroz cocido | 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda | 1 1 pieza de Jitomate bola | 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 2 cucharadas cafetera de Aceite | 1 140 gramos de Carne de cerdo | 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda | | |
| 1 1/2 de taza de Arroz cocido | 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda | 1 1 pieza de Jitomate bola | | | | | | | | |
| 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 2 cucharadas cafetera de Aceite | 1 140 gramos de Carne de cerdo | | | | | | | | |
| 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda | | | | | | | | | | |

Domingo

Snack 2



Naranjas y almendras

Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Cena



Cortadillo con papas

Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1/2 de pieza de Papa picada
- | 45 gramos de Milanesa de res
- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.