

Lunes	Enfrioladas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>1 1/2 cucharadas soperas de aguacate</li><li>3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>40 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas</li><li>Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Yogurt light</li><li>1/2 taza de Piña picada</li><li>2 piezas 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>

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</li><li>1 taza de Melón picado</li><li>1 1/2 cucharada soperas de Granola baja en grasa</li><li>2 piezas de Tostadas de nopal</li><li>170 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li><li>Sazonar con limón y pimienta.</li><li>Untar la mayonesa al filete de pescado.</li><li>Acompañar con tostadas y aguacate.</li><li>Servir la fruta con granola como postre.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



## Barrita de cereal y almendras

#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Lunes

### Cena



## Pan tostado con huevo y tomate

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

## Martes

### Desayuno



## Papas en salsa

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 20 gramos de queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

## Martes

### Snack 1



## Berry smoothie bowl

#### Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Martes

### Comida



## Pescado con ensalada y arroz

#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

#### Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Martes

### Snack 2



## Quinoa dulce

#### Ingredientes

- 1 Semillas de chíá al gusto
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 20 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Cocinar la chíá con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

## Martes

### Cena



## Tostada con ensalda de atun

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 2 piezas de Papa cambray
- 3 piezas de Espárragos
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Atun fresco

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
- En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
- Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
- Acompañar con espárragos y papa.

## Miércoles

### Desayuno



## Tacos de rajas con queso panela

#### Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

## Miércoles

### Snack 1



## Pan con queso crema, pera y canela

#### Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

- Untar el queso crema sobre el pan.
- Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Sopa de fideo y fajitas
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera de jitomate al gusto</li><li>1 1/3 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 2/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Fideo cocido</li><li>1 60 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 60 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.</li><li>2. Agregar la zanahoria y fideos.</li><li>3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Edamames con ajonjolí
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de edamames</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.</li><li>2. Escurrir.</li><li>3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con jamón
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 1/2 rebanadas de Pan integral</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>

Jueves	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Espinaca cocida</li><li>1 1/2 de pieza de Guayaba</li><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li>3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol>

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

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de tomate casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de chile poblano</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>20 gramos de queso panela</li><li>80 gramos de camarón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li>2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li>3. Servir con salsa de tomate casera.</li><li>4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>

Jueves	Piña colada
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk</li><li>40 gramos de Piña picada</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de coco natural</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).</li></ol>

Jueves	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1/2 taza de Lechuga</li><li>2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>

Viernes	Huevo montado
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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>

## Viernes

## Fruta con requesón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Viernes

## Tacos de pescado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1 taza de Repollo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 220 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

## Viernes

## Helado de fruta natural

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Viernes

### Cena



## Gratinado de brocoli

#### Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Papa Cambray
- 30 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.

## Sábado

### Desayuno



## McMuffin Fit

#### Ingredientes

- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de Huevo
- 2 cucharada cafetera de Guacamole

#### Procedimiento

- Preparar el huevo estilo revuelto.
- Calentar el pan y el jamón.
- Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

## Sábado

### Snack 1



## Frappé de piña colada

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Piña congelada
- 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Coco rallado

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Sábado

### Comida



## Tallarines con vegetales

#### Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 60 gramos de tofu

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

## Sábado

### Snack 2



## Tostadas de guacamole con pepino

#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 1 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas  
Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

## Sábado

### Cena



## Sopa de lentejas con queso

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/2 de taza de Lenteja cocida
- 1 15 gramos de Queso de soya
- 1 30 gramos de Aguacate hass

#### Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

## Domingo

### Desayuno



## Tacos de barbacoa light

#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 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.

## Domingo

### Snack 1



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Domingo

### Comida



## Ensalada de atún con verduras y aguacate

#### Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de lata de atún en agua
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

## Domingo

### Snack 2



## Mug Cake Frutos Rojos

#### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. 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).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Tostadas de res

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.