

## Lunes

## Avena con plátano y canela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

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.

## Lunes

## Tuna rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

## Lunes

## Fideos de arroz con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Lunes	Tiramisú overnight oats						
Snack 2							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td>1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td>1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td>1 1/4 de taza de Café negro</td><td>1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).</li><li>2. Dejar reposar en refrigeración.</li><li>3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.</li></ol>	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena					
1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar					

Lunes	Huevo estrellado en pan pita						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Espinaca</td><td>1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</td><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td>1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td><td>1 25 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li><li>2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li></ol>	1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 25 gramos de Queso panela	
1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco					
1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 25 gramos de Queso panela						

Martes	Toast de champiñón con queso vegano						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 1/2 de rebanada de Pan tostado</td><td>1 3 tazas de Champiñón crudo entero</td><td>1 1 pieza de Ajo</td></tr><tr><td>1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.</li><li>2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.</li></ol>	1 1 1/2 de rebanada de Pan tostado	1 3 tazas de Champiñón crudo entero	1 1 pieza de Ajo	1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable	1 1 cucharada cafetera de Aceite	
1 1 1/2 de rebanada de Pan tostado	1 3 tazas de Champiñón crudo entero	1 1 pieza de Ajo					
1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable	1 1 cucharada cafetera de Aceite						

## Martes

## Pudín de chía con fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

- Hidratar las semillas de chía con agua.
- Servir con fruta picada.
- \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

## Martes

## Vegan pesto pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

#### Procedimiento

- Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
- En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

## Martes

## Ensalada de huevo duro

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 4 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

- Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
- Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
- Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

## Martes

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

## Miércoles

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 8 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Galletas marías con yogurt

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>60 gramos de Quinoa</li><li>1 1/2 de taza de Lechuga</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.</li><li>Agregar aderezo.</li></ol>

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

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1/2 de pieza de Papa picada</li><li>45 gramos de Milanesa de res</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>3 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la milanesa y papa en cuadritos.</li><li>Agregar a un sartén la carne con papa.</li><li>Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.</li></ol>

Jueves	Nopales con claras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>2 piezas de claras de huevo</li><li>1 piezas de tortilla de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li>En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li>Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>

Jueves	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>35 gramos de Salmón ahumado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li></ol>

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>jugo de limón al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 pieza de manzana</li><li>1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</li><li>2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li><li>8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li><li>Acompañar con galletas integrales.</li><li>Postre: 1 manzana.</li></ol>

## Jueves

## Yogurt bebible con almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

## Jueves

## Papitas con morrón

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

- Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
- Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Taquitos de huevo a la mexicana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
- Incorporar el huevo y cocinar.
- Formar taquitos y acompañar con naranja.

## Viernes

## Galletas, manzana y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Viernes

## Brochetas de camarón con mango

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Arándano seco
- 1 1 taza de Pimiento rojo
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Mango
- 1 1 taza de Acelgas
- 1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Camarón
- 1 90 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.
2. Cocer los camarones y el pollo.
3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.
4. Colocar los ingredientes en brochetas.
5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.

## Viernes

## Toronja con almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Viernes

### Cena



## Claras de huevo con pimiento

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 pieza de Pan Tostado

### Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

## Sábado

### Desayuno



## Pan tostado con salmón y queso crema

### Ingredientes

- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 60 gramos de Salmón en rebanadas

### Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón.

## Sábado

### Snack 1



## Almond milk mocha frappuccino

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada 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.

Sábado	Rajas con atún, panela y crema
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 20 gramos de queso panela</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>2. En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>3. Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>4. Servir en tostadas.</li><li>5. Postre: manzana picada.</li></ol>

Sábado	Mason jar
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Disfruta de un snack saludable.</li></ol>

Sábado	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de cebolla picada</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de espinacas</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li><li>1 15 gramos de queso oaxaca light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.</li><li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.</li><li>3. Servir con aguacate y pan integral.</li></ol>

Domingo	Salchichas de pavo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 881 422">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1049 390 1203 432">1 3/4 taza de Salsa casera</td><td data-bbox="1284 390 1523 432">1 2 pieza de Salchichas de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 959 512">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1149 596">1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.</li><li data-bbox="597 598 850 619">2. Dejar que se calienten.</li><li data-bbox="597 621 976 642">3. Acompañar con aguacate y tortillas.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Salsa casera	1 2 pieza de Salchichas de pavo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Salsa casera	1 2 pieza de Salchichas de pavo					
1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas							

Domingo	Pan con alfalfa						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 911 1005">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="959 963 1230 1005">1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td><td data-bbox="1284 963 1523 1005">1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 867 1085">1 30 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1146"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1365 1169">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li></ol>	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa	1 30 gramos de Queso panela		
1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa					
1 30 gramos de Queso panela							

Domingo	Pollo relleno de champiñones y espinacas									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 883 1465">1 Salsa marinara casera al gusto</td><td data-bbox="932 1423 1187 1465">1 1 cucharada sopera de Aceite</td><td data-bbox="1245 1434 1425 1455">1 1 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="634 1503 834 1545">1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td data-bbox="932 1514 1159 1535">1 2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1245 1503 1468 1545">1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 883 1619">1 10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="932 1587 1170 1629">1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td><td data-bbox="1245 1587 1523 1629">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 1386 1713">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li data-bbox="597 1715 1463 1757">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li data-bbox="597 1759 1101 1780">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li data-bbox="597 1782 1507 1803">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.</li></ol>	1 Salsa marinara casera al gusto	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo
1 Salsa marinara casera al gusto	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta								
1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal								
1 10 pieza de Almendras	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo								

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

## Parfait de piña

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate hass
- 1 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo

#### 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