

Lunes	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 Tostadas de nopal</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</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>

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Manzana verde golden</li><li>1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li></ol>

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 pieza de Papa</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol>

## Lunes

### 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.

## Helado de fruta natural

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 30 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

## Tostadas veganas

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñon crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Toast de champiñón con queso vegano

## Martes

## Barrita de cereal y almendras

### Snack 1



#### 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.

## Martes

## Tostadas de carnitas de atún

### Comida



#### Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

## Miércoles

### Desayuno



## Huevo con machacado

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 pieza de Clara de huevo
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Miércoles

### Snack 1



## Mini pizzas de frutas

#### Ingredientes

- 1/3 taza de Fruta Picada
- 35 gramos de Queso panela
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li><li>2 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.</li><li>Agregar la crema y champiñones.</li><li>Acompañar con arroz salvaje.</li></ol>

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Manzana</li><li>1 1/2 piezas de Galletas María</li><li>8 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Miércoles	Tostadas de atún
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 lata de Atún en agua drenado</li><li>1/2 taza de Mezcla de verduras</li><li>1/2 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 cucharada soperas de Aguacate hass</li><li>3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer las verduras y drenar el atún.</li><li>Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.</li><li>Servir en tostadas con aguacate.</li></ol>

Jueves	Huevos motuleños
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Chicharos</li><li>1 1/2 rebanada de jamón de pavo</li><li>1 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.</li><li>2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.</li><li>3. Agregar los chícharos.</li></ol>

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 1 rebanada de Pan integral 45kcal</li><li>1 2 cucharadas soperas Queso cottage</li><li>1 4 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Poke bowl
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 90 gramos de Atún fresco</li><li>1 1 cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.</li><li>2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Clara de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

#### Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 15 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

## Viernes

### Snack 1



#### 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.

## Helado de fruta natural

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Batido de almendras

## Viernes

## Quesadillas con frijoles

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

## Sábado

## Enfrijoladas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Mousse de papaya

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

## Sábado

## Tostadas de carnitas de atún

### Comida



#### Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

## Sábado

## Elote preparado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Elote entero
- 1 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 30 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Sábado

## Huevo revuelto y licuado de fruta

### Cena



#### Ingredientes

- 1 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

## Domingo

## Cereal con leche

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Domingo

## Manzana con requesón y nuez de la india

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Domingo

## Filete de pescado con verduras, papa y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 120 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Leche light
- | 6 Piezas de Almendras
- | 8 piezas de Fresas Medianas

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Cubitos de Fruta

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 3 tazas de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.

## Toast de espinaca