

Lunes	Omelette con queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 2 taza de Claras de huevo</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 1 taza de Espinacas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.</li><li>2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.</li><li>3. Rellenar con espinacas y queso.</li><li>4. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Lunes	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</li><li>1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 1/2 taza de Pasta cocida</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 20 gramos de Queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pasta.</li><li>2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.</li><li>3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.</li><li>4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.</li></ol>

Lunes	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1 taza de Edamames</li><li>1 2 taza de Coliflor</li><li>1 2 cucharada de servir de Arroz</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí</li><li>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.</li><li>2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.</li><li>3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.</li><li>4. Acompañar con arroz.</li></ol>

Lunes	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Rice cake</li><li>25 gramos de Atún en agua drenado</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li><li>Acompañar con fresas.</li></ol>

Lunes	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tomate</li><li>11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>40 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>28 gramos de Quinoa</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.</li><li>Cortar el pollo en cubos finos.</li><li>En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.</li><li>Una vez listo rellenar los tomates.</li></ol>

Martes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.</li><li>Acompañar con tortillas y guacamole.</li></ol>

## Martes

## Pan con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

## Martes

## Parrillada de vegetales con salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 3/4 taza de Brócoli
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 120 gramos de Salmón

#### Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Martes

## Snack de pepino con salmón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 30 gramos de Salmón
- 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 3/4 de taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Martes	Sincronizadas
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Miércoles	Avena pay de manzana
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela y vainilla al gusto</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 taza de Manzana verde</li><li>7 piezas de Mitades de corazón de nuez</li><li>75 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

Miércoles	Tostada de nopales con queso
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 piezas de Tostadas Horneadas</li><li>25 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/3 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta Picada</li><li>1 3 piezas de Galletas Marías</li><li>1 3 Piezas de Almendras</li><li>1 35 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)</li><li>2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li><li>3. Acompañar con almendras.</li></ol>

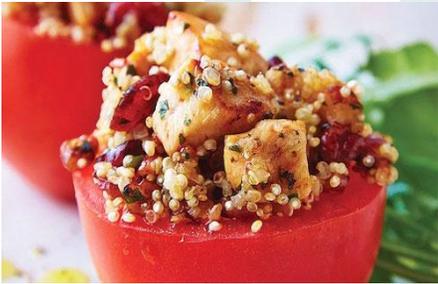
Miércoles	Pan con queso y huevo estrellado
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Pan tostado integral</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.</li><li>2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.</li><li>3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Jueves	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla y canela al gusto</li><li>1 1/4 taza de Leche light</li><li>1 1/2 pieza Manzana verde golden</li><li>1 1 rebanada de Pan integral</li><li>1 1 pieza de huevo</li><li>1 7 mitades de Corazón de nuez</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).</li><li>2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.</li><li>3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.</li><li>4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.</li><li>5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).</li><li>6. Decorar por encima con la nuez picada.</li></ol>

Jueves	Batido de almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche de soya</li><li>1 1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).</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 1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 20 gramos de queso panela</li><li>1 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	Verduras con aderezo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1 1/2 taza de Verduras</li><li>  3 cucharada sopera de Aderezo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar las verduras con aderezo.</li></ol>

Jueves	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  2 pieza de Tomate</li><li>  11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>  28 gramos de Quinoa</li><li>  40 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.</li><li>2. Cortar el pollo en cubos finos.</li><li>3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.</li><li>4. Una ves listo rellenar los tomates.</li></ol>

Viernes	Huevo con machacado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de mezcla de verduras</li><li>  1/3 pieza de Aguacate</li><li>  1 pieza de Clara de huevo</li><li>  1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>  2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza</li><li>  11 gramos de Carne de res seca</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.</li><li>2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.</li></ol>

## Viernes

## Pay de limón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

## Viernes

## Pollo en salsa con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 5 piezas de Fresas medianas
- 1 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal

#### Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

## Migas con huevo

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

## Tacos de requesón

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Dip finas hierbas

Sábado	Enchiladas suizas						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 salsa verde casera al gusto</td><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 1 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td>1 3 piezas de tortilla de maíz</td><td>1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light	1 3 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light					
1 3 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Sábado	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</td><td>1 1 cucharada sopera de plátano machacado</td><td>1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li>2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>	1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Sábado	Ensalada de aguacate						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Pepino sin semilla</td><td>1 1/2 pieza de Tomate</td><td>1 2 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td>1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td>1 4 cucharada sopera de Queso cottage</td><td>1 1 1/2 pieza de Pan Tostado</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.</li><li>2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.</li><li>3. Untar al pan tostado el queso cottage.</li></ol>	1 1/2 taza de Pepino sin semilla	1 1/2 pieza de Tomate	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado
1 1/2 taza de Pepino sin semilla	1 1/2 pieza de Tomate	1 2 cucharada sopera de Guacamole					
1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado					

Domingo	Huevo con machacado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de mezcla de verduras</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza</li><li>11 gramos de Carne de res seca</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.</li><li>Servir en tacos con aguacate y frijoles.</li></ol>

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de manzana roja</li><li>6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>8 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>

Domingo	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Frijol Cocido</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1/2 cucharada cafetera de Comino</li><li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>1 pieza de Naranja</li><li>2 piezas de Tomate</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>80 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li>cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.</li><li>postre: Naranja.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Camote con queso

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Tostadas de res