

Lunes	Pan tostado con frijoles y aguacate		
Desayuno			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li> <li>1 1 taza de Melón picado</li> <li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li> <li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li> <li>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li> <li>1 5 piezas de Almendra</li> <li>1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar el pan.</li> <li>2. Untar los frijoles.</li> <li>3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li> <li>4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.</li> </ol>		

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate		
Snack 1			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 de pieza de Aguacate</li> <li>1 1/2 pieza de Tomate huaje</li> <li>1 1 pieza de Pan tostado</li> <li>1 2 piezas de Clara de huevo</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li> <li>2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li> </ol>		

Lunes	Pozole vegano		
Comida			
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 orégano y sal al gusto</li> <li>1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li> <li>1 1/2 de taza de puré de tomate</li> <li>1 2/3 de taza de soya cocida</li> <li>1 1 taza de cebolla picada</li> <li>1 1 pieza de chile ancho</li> <li>1 1 pieza de diente de ajo</li> <li>1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li> <li>1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li> <li>1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</li> <li>1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>		



## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Uvas congeladas

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 pieza de Papa
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tortilla

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

## Bowl de Verduras asadas con pollo

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1 taza de leche light
- 1/2 taza de fresa rebanada
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 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.
4. Postre: Mezclar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

## Sándwich de espinacas y queso de cabra

## Martes

### Snack 1



## Manzana con requesón y nuez de la india

### Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



## Pasta con aguacate y camarón

### Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Espagueti
- 1 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 280 gramos de Camarones

### Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta y almendras de postre.

## Martes

### Snack 2



## Piña con yogurt

### Ingredientes

- 3/4 taza de Piña picada
- 3/4 taza de Yogurt light
- 3 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 5 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.

## Miércoles

### Snack 1



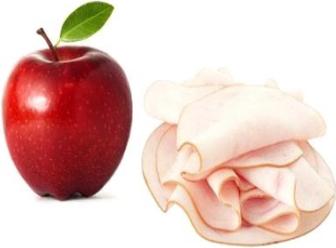
#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 60 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

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

Miércoles	Espagueti a la boloñesa
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
	1 1/3 pieza de Aguacate
	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1 taza de Espagueti
	1 1 cucharada sopera de Crema ácida
	1 1 taza de Pepino
	1 1 pieza de Jitomate
	1 3 taza de Lechuga
	1 165 gramos de Carne molida de res
	<b>Procedimiento</b>
	1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
	2. Agregar crema.
	3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	1 1 1/2 piezas de manzana
	1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
	<b>Procedimiento</b>
	1. Consumir frescos.

Miércoles	Tacos de barbacoa light
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
	1 1/3 pieza de Aguacate
	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
	1 180 gramos de Milanesa de res
	<b>Procedimiento</b>
	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.

## Jueves

## Ensalada de aguacate con atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Jueves

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

## Jueves

## Crema de zanahoria y pollo

### Comida



#### Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla

#### Procedimiento

- Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
- Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
- Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
- Servir con crema ligera.
- Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
- Agregar la milanesa de pollo en tiras.
- Sazonar con pimienta.
- Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.



## Jueves

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Jueves

## Tostadas veganas

### Cena



#### Ingredientes

- 42 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Hot cakes de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

## Viernes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Viernes

## Carne con brócoli oriental

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 120 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

#### Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
  2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
  3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

## Viernes

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocola sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Tinga de pollo
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 taza de Lechuga</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>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.</li><li>Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>

Sábado	Omelette y avena
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>2/3 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>5 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.</li><li>Acompañar con avena con fresas.</li></ol>

Sábado	Canapés de manzana con queso cottage
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>2 cucharada cafetera de coco rallado</li><li>4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar la manzana y cortar en laminas.</li><li>En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.</li><li>Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.</li></ol>

Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 taza de Verduras al vapor</li><li>225 gramos de Chuleta de cerdo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>Comer fruta como postre.</li></ol>

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Cebolla</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>25 gramos de Queso Oaxaca rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

Sábado	Tacos de panela con verduras
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>80 gramos de Queso panela</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.</li><li>Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</li></ol>

Domingo	Licuado de papaya con avena						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 422 841 447">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="906 411 1193 464">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="1295 411 1453 464">1 1/2 taza de Papaya</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 764 543">6 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 575 727 596"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 598 1089 623">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1/2 taza de Papaya	6 pieza de Almendras		
1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1/2 taza de Papaya					
6 pieza de Almendras							

Domingo	Plátano con crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 781 1054">1/2 pieza de Plátano</td><td data-bbox="873 1005 1242 1054">2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1312 1005 1442 1054">6 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1106"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1365 1134">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.</li></ol>	1/2 pieza de Plátano	2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	6 pieza de Almendras
1/2 pieza de Plátano	2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	6 pieza de Almendras		

Domingo	Milanesa de res encebollada									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1446"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 911 1484">2/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="959 1449 1154 1497">1 taza de cebolla en julianas</td><td data-bbox="1203 1449 1479 1497">1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 902 1577">1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="959 1528 1089 1577">1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1203 1539 1463 1564">3 piezas tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1608 902 1656">150 gramos de milanesa de res a la plancha</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1692 727 1713"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1715 1235 1740">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li data-bbox="597 1743 1117 1768">2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li data-bbox="597 1770 862 1795">3. Postre: manzana picada.</li></ol>	2/3 de pieza de aguacate	1 taza de cebolla en julianas	1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 pieza de manzana	3 piezas tortilla de maíz	150 gramos de milanesa de res a la plancha		
2/3 de pieza de aguacate	1 taza de cebolla en julianas	1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite								
1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 pieza de manzana	3 piezas tortilla de maíz								
150 gramos de milanesa de res a la plancha										

## Domingo

### Snack 2



## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Domingo

### Cena



## Cereal con fresas y huevo revuelto

### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

### Procedimiento

- Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.