

Lunes	Gratinado de brocoli
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Brocoli</li><li>1 pieza de Papa Cambray</li><li>1 pieza de Pimiento rojo</li><li>30 gramos de Queso oaxaca</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.</li><li>Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.</li></ol>

Lunes	Parfait de piña
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>21 gramos de Piña picada</li><li>1 cucharada cafetera de Coco rallado</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la piña.</li><li>Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).</li></ol>

Lunes	Chop suey
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de soya al gusto</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>diente de ajo picado al gusto</li><li>1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>1/3 de taza de germen de soya</li><li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogur light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Lunes

### Cena



## Taquitos de camarón y queso

#### Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 piezas de guayaba
- | 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 40 gramos de camarón fresco

#### Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

## Martes

### Desayuno



## Pancakes de avena frutos rojos

#### Ingredientes

- | 32 gramos de Hojuelas de avena
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Martes	Piña colada
Snack 1	
	<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>1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).</li></ol>

Martes	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>  1 taza de mezcla de verduras</li><li>  1 pieza de jitomate bola (para salsa)</li><li>  1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>  1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</li><li>  1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>  2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>  120 gramos de filete de pescado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.</li><li>3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>4. Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>

Martes	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 taza de Leche light</li><li>  6 Piezas de Almendras</li><li>  8 piezas de Fresas Medianas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>2. Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>4. Acompañar con almendras.</li></ol>

## Martes

## Huevo estrellado en pan pita

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1/2 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 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.

## Miércoles

## Quesadillas griegas

Desayuno



### Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

## Miércoles

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Tallarines con vegetales
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa teriyaki al gusto</li><li>1 1/2 taza de zanahoria</li><li>1 1/2 taza de champiñón cocido</li><li>1 1 taza de Tallarin cocido</li><li>1 60 gramos de tofu</li><li>1 1/2 pieza de Calabacita</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

Miércoles	Helado de fruta natural
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Fruta congelada</li><li>1 7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de frijol
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Frijol molido</li><li>1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar los tacos con los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Nopal cocido</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Naranja</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li>Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li><li>Acompañar con naranja.</li></ol>

Jueves	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche de avena</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</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>

Jueves	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>jugo de limón al gusto</li><li>2/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>12 piezas de Tomate cherry</li><li>albahaca fresca al gusto</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1/3 de taza de soja cocida</li><li>3 piezas de calabacita alargada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.</li><li>Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.</li><li>En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.</li></ol>

## Jueves

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Melón
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Jueves

## Nopalitos con huevo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

## Viernes

## Huevo con papas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Viernes	Sweet rice cake
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 pieza de Rice cake</li><li>18 gramos de Requesón promedio</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.</li></ol>

Viernes	Chop suey
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de soya al gusto</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>diente de ajo picado al gusto</li><li>1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>1/3 de taza de germen de soya</li><li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

Viernes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Plátano</li><li>1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li><li>3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar el plátano.</li><li>Servir con el yogurt griego.</li><li>Agregar mantequilla de cacahuete.</li></ol>

## Viernes

## Rajas con crema light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 20 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

## Sábado

## Molletes con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

## Sábado

## Berry smoothie bowl

### Snack 1



#### 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.

## 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



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Sábado

### 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.

Domingo	Pan tostado con huevo y tomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 862 422">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="964 401 1219 422">1 1 pieza de Pan tostado</td><td data-bbox="1256 401 1458 422">1 1 pieza de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 902 506">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="964 457 1162 506">1 3 piezas de Papa Cambray</td><td data-bbox="1256 457 1495 506">1 15 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1013 583">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.</li><li data-bbox="597 585 1338 606">2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.</li><li data-bbox="597 609 938 630">3. Acompañar con papas cambray.</li></ol>	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
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					

Domingo	Yogurt bebible con almendras		
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 999"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 1235 1054">1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1273 1005 1425 1054">1 2 piezas 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 1110 1295 1131">1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>	1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras
1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras		

Domingo	Lasagna vegetariana									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 711 1419"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 837 1499">1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</td><td data-bbox="932 1425 1154 1484">1 1 taza de berenjena en rodajas</td><td data-bbox="1219 1425 1500 1472">1 1 taza de espinaca cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 867 1579">1 1 taza de champiñón entero crudo</td><td data-bbox="932 1530 1170 1579">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1219 1530 1516 1579">1 40 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1610 850 1631">1 60 gramos de Tofu</td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1692"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1442 1717">1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li><li data-bbox="597 1719 1500 1768">2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li><li data-bbox="597 1770 1468 1791">3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li><li data-bbox="597 1793 1094 1814">4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li></ol>	1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda	1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 40 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas	1 60 gramos de Tofu		
1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda								
1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 40 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas								
1 60 gramos de Tofu										

## Domingo

### Snack 2



## Chocolate, galletas marías con queso crema

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Domingo

### Cena



## Pizza Vegetariana

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.