

Lunes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 3 cucharadas soperas de queso cottage</li><li>1 15 piezas de Almendras</li><li>1 1 pieza de Durazno prisco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.</li><li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.</li></ol>

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>1 7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.</li></ol>

Lunes	Pollo al achiote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Pasta de achiote al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Jugo de naranja</li><li>1 3/4 taza de Arroz</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 210 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.</li><li>2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.</li><li>3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.</li><li>4. Acompañar con arroz, tostadas y tiras de calabacita a la plancha.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Manzana con requesón y nuez de la india

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

## Pan con queso y huevo estrellado

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Claras de huevo
- 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Hot cakes de manzana

## Martes

## Sweet rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1/4 de taza de Frambuesa

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

## Martes

## Tostadas de carnitas de atún

### Comida



#### Ingredientes

- | 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 120 gramos de Atún fresco
- | 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 1 pieza de Mandarina

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

## Martes

## Mason jar - Frappé de mocha

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Café soluble, cacao sin azúcar al gusto
- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/4 taza de Avena
- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Martes

## Sopa de mariscos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Verduras
- 1 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

#### Procedimiento

1. Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
2. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Peach pie Smoothie bowl

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

## Miércoles

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	ensalada César	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Miércoles	Mason jar - Licuado de uvas y jícama	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Menta al gusto	1 1/2 taza de Jícama	1 1 taza de Uvas
1 10 pieza de Almendras		
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.		

Miércoles	Yogurt con frutos rojos	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
1 75 gramos de Yogurt griego		
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas.		

Jueves	Huevo con papas a la mexicana
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 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.</li><li>2. Acompañar con aguacate.</li><li>3. Servir fruta como postre.</li></ol>

Jueves	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de yogurt griego</li><li>1 7 piezas de Almendras</li><li>1 8 piezas de Fresas medianas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.</li><li>3. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla y ajo</li><li>1 1/2 taza de Ejotes</li><li>1 3/4 taza de Elote</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 1 taza de Uvas congeladas</li><li>1 10 pieza de Almendras</li><li>1 80 gramos de Queso panela light</li><li>1 150 gramos de Milanese de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.</li><li>2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.</li><li>3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.</li><li>4. Comer la fruta y almendras como postre.</li></ol>

## Jueves

## Mason jar - Smoothie de piña con Tajín

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 3/4 taza de Piña
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

## Jueves

## Tostadas veganas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

## Mason jar - Licuado de plátano y canela

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 150 gramos de Molida de res
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 pieza de Calabacita rallada
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 1 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.
3. Sazonar al gusto.
4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.
5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.
6. Acompañar con arroz y aguacate.

## Pastel de carne

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Fresa
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

## Mason jar - Licuado de fresa y mango

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Tostadas de rajas

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

## Quesadilla de queso panela con elote

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate

## Sábado

### Comida



## Enchiladas suizas

#### Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 cucharada sopera de crema light
- 1 4 piezas de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

## Sábado

### Snack 2



## Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

#### Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Brócoli
- 1 3/4 taza de Piña
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

## Sábado

### Cena



## Ensalada griega

#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de taza de Garbanzo cocido
- 1 7 piezas de Aceituna negra sin hueso
- 1 135 gramos de Yogurt sin lácteos

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo\* (opcional).

Domingo	Mezcla de frutas con yogurt y almendras			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 428 708 451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 453 854 504">1 3/4 de taza de fruta picada</td><td data-bbox="948 453 1086 504">1 6 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1224 453 1474 504">1 150 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="592 535 727 558"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 558 927 581">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 3/4 de taza de fruta picada	1 6 piezas de Almendras	1 150 gramos de Yogurt griego
1 3/4 de taza de fruta picada	1 6 piezas de Almendras	1 150 gramos de Yogurt griego		

Domingo	Mason jar - The Hulk Smoothie						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 961 708 984"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 987 956 1014">1 Apio, limón y jengibre al gusto</td><td data-bbox="1013 987 1235 1014">1 1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1289 987 1511 1014">1 2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 943 1073">1 18 pieza de Pistaches sin sal</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1102 727 1125"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1125 1101 1148">1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.</li></ol>	1 Apio, limón y jengibre al gusto	1 1 pieza de Manzana	1 2 taza de Espinacas	1 18 pieza de Pistaches sin sal		
1 Apio, limón y jengibre al gusto	1 1 pieza de Manzana	1 2 taza de Espinacas					
1 18 pieza de Pistaches sin sal							

Domingo	Lasagna Fit						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1440 708 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 829 1501">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="938 1463 1273 1514">1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano</td><td data-bbox="1333 1463 1463 1514">1 2 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1545 889 1596">1 5 cucharada sopera de Crema light</td><td data-bbox="938 1556 1252 1583">1 150 gramos de Molida de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1627 727 1650"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1650 1089 1673">1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.</li><li data-bbox="592 1673 1284 1696">2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.</li><li data-bbox="592 1696 1003 1719">3. Alternar las capas con la carne molida.</li><li data-bbox="592 1719 1360 1743">4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.</li><li data-bbox="592 1743 841 1766">5. Acompañar con arroz.</li></ol>	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	1 2 pieza de Calabacita	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 150 gramos de Molida de res	
1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	1 2 pieza de Calabacita					
1 5 cucharada sopera de Crema light	1 150 gramos de Molida de res						

## Domingo

### Snack 2



## Rice cake con fresa y cacahuete

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con pimiento

#### Ingredientes

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