

Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 rebanada de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>25 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de avena</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</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>

Lunes	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Lima</li><li>60 gramos de Quinoa</li><li>130 gramos de Tofu, firme</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1/4 de taza de Brócoli cocido</li><li>1/4 de taza de Champiñón cocido rebanado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).</li><li>Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



## Galletas, manzana y almendras

### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 2 1/2 piezas de Galletas María
- 11 piezas de Almendra

### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Lunes

### Cena



## Yogurt con frutos rojos

### Ingredientes

- 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

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.

## Martes

### Desayuno



## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

## Martes

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pescado a la veracruzana

### Comida



#### Ingredientes

- Jitomate al gusto
- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/3 taza de Arroz
- 1 taza de Pimiento morrón picado
- 1 taza de Fruta picada
- 8 pieza de Aceitunas
- 80 gramos de Camarones
- 240 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

- Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.
- Agregarla a un sartén junto con el morrón.
- Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.
- Acompañar con arroz.
- Comer furta de postre.

## Martes

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 2



#### Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

## Fetuccini con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Fetuccini crudo
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

## Miércoles

## Avena pay de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

- Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
- Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Miércoles

## Quinoa dulce

### Snack 1



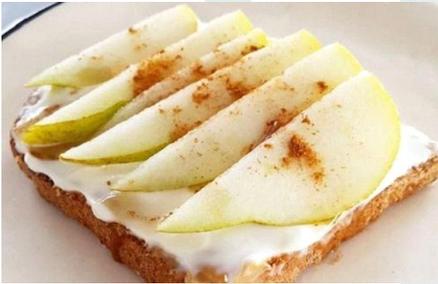
#### Ingredientes

- 3/4 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

- Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
- Agregar la fruta y almendras picadas.

Miércoles	Tacos de pescado
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>1 1/2 taza de Fruta</li><li>1 taza de Repollo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>320 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.</li><li>Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.</li><li>Acompañar con fruta de postre.</li></ol>

Miércoles	Pan con queso crema, pera y canela
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>canela en polvo al gusto</li><li>1/2 cucharada sopera de queso crema</li><li>1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</li><li>20 gramos de pera finamente picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema sobre el pan.</li><li>Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li></ol>

Miércoles	Tacos de claras de huevo con acelgas
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>1 1/2 taza de Acelgas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.</li><li>Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li><li>Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

Jueves	Omelette de papa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Uva</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li><li>Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li><li>Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li><li>Servir acompañado de jitomate.</li><li>Postre: Uvas.</li></ol>

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>Acompañar con guacamole.</li></ol>

Jueves	Chile relleno de carne
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</li><li>2 piezas de Chile poblano</li><li>150 gramos de Carne molida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.</li><li>Guisar la carne molida con salsa roja casera.</li><li>Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.</li><li>Acompañar con fruta como postre.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Manzana con requesón y nuez de la india

### 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.

## Jueves

### Cena



## Papas en salsa

### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de queso panela rallado

### Procedimiento

- Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
- Condimentar al gusto.
- Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
- Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
- Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

## Viernes

### Desayuno



## Toast de espinaca

### 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
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

### Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
  - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
  - Remojar el pan en la mezcla.
  - Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

## Viernes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 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

## Tostadas de picadillo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 90 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

## Viernes

## Manzana con requesón y nuez de la india

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 3 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.

## Viernes

### Cena



## Mini albóndigas

### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

### Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

## Sábado

### Desayuno



## Healthy Hash Browns

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 140 gramos de Papa de agua
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray

### Procedimiento

1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.
3. Formar tortitas de papa con la mezcla.
4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.
5. Acompañar con fruta permitida.

## Sábado

### Snack 1



## Plátano con crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

### Procedimiento

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

## Sábado

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- | 160 gramos de Filete de pescado
- | 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1 cucharada sopera de Aceite
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

## Sábado

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 4 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Sábado

## Salteado de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 56 gramos de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

Domingo	Nopalitos con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 873 436">1 1/2 de taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="915 388 1203 426">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1308 388 1507 436">1 1 pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 878 516">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td colspan="2" data-bbox="915 468 1268 516">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1011 598">1. Calentar un sartén con aceite en spray.</li><li data-bbox="597 600 1170 621">2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li data-bbox="597 623 987 644">3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li></ol>	1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco					
1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray						

Domingo	Sashimi de atún fresco						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 938 999">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto</td><td data-bbox="1003 951 1219 989">1 1/4 taza de Mango</td><td data-bbox="1268 951 1515 999">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 824 1073">1 1 taza de Pepino</td><td colspan="2" data-bbox="1003 1031 1219 1079">1 60 gramos de Atún fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1511 1188">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.</li></ol>	1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Mango	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino	1 60 gramos de Atún fresco	
1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Mango	1 1/2 taza de Zanahoria rallada					
1 1 taza de Pepino	1 60 gramos de Atún fresco						

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
<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 1451 813 1499">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 1451 1138 1499">1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</td><td data-bbox="1222 1451 1498 1499">1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 818 1583">1 1 cucharada de servir de frijoles</td><td data-bbox="906 1535 1175 1583">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="1222 1535 1479 1570">1 1 taza de melón picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1619 862 1667">1 1 pieza de tortilla de maíz</td><td colspan="2" data-bbox="906 1619 1175 1667">1 120 gramos de milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1719"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1175 1745">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li data-bbox="597 1747 1279 1768">2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li data-bbox="597 1770 834 1791">3. Postre: melón picado.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido								
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado								
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo									

## Domingo

### Snack 2



## Pudin de chía con fresas

### Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con cebolla y tomate

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.