

Lunes	Club sandwich
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>45 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Pan integral</li><li>1/2 de pieza de Papa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li><li>2) Acompañar con papitas rebanadas.</li></ol>

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>31 gramos de Requesón promedio</li><li>1 cucharada sopera de Semilla de calabaza</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.</li></ol>

Lunes	Alambre Tradicional
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>105 gramos de Ternera</li><li>1 pieza de Platano</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 pieza de Pimiento rojo</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li><li>2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.</li><li>3. Postre: Platano.</li></ol>

## Lunes

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Taquitos de picadillo

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera.
- Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

## Martes

## Tacos de barbacoa light

### Desayuno



#### Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 180 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

- Poner la milanesa en una vaporera.
- Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
- Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Martes

## Elote preparado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Martes

## Pollo con pimientos

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 taza de Arroz
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

## Martes

## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



## Jamón guisado en salsa

#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.

## Miércoles

### Desayuno



## Fresas con yogurt griego y almendras

#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

## Miércoles

### Snack 1



## Frappé de piña colada

#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Chile chipotle seco</li><li>1 5 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li><li>1 1 taza de Brócoli crudo</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li><li>2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 3 cucharadas soperas de yogurt griego</li><li>1 1/2 taza de fresa picada</li><li>1 1 cucharada soperas de nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li><li>2. Agregar endulzante artificial si es necesario.</li></ol>

Miércoles	Sandwich turkey ranch
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</li><li>1 2 rodajas de Tomate</li><li>1 3 rodajas de Cebolla</li><li>1 1 Hoja de Lechuga romana</li><li>1 2 piezas de pan de barra</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li><li>1 1 pieza de Jamon de pavo</li><li>1 3 cucharada soperas de Aderezo ranch</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li><li>2. Integrar los vegetales y aderezo.</li></ol>

Jueves	Claras de huevo con espárragos
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Naranja</li><li>3 piezas de Espárragos</li><li>3 hojas Lechuga romana</li><li>3 pieza de Guacamole</li><li>4 pieza de Tortillas delgaditas</li><li>4 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los espárragos.</li><li>Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.</li><li>Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.</li><li>Acompañar con Guacamole y tortillas.</li><li>Postre: Naranja.</li></ol>

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana verde</li><li>3 cucharadas soperas de Requesón</li><li>8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Jueves	Pescado en salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón y especias al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Verduras</li><li>1 pieza de Papa al horno</li><li>1 taza de Fruta</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>2 taza de Espinacas, cilantro</li><li>15 pieza de Almendras</li><li>280 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.</li><li>Añadir agua si es necesario.</li><li>Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.</li><li>Acompañar con verduras, papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.</li></ol>

Jueves	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>33 gramos de Atún en agua drenado</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</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>

Jueves	Peach pie Smoothie bowl
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Vainilla, canela al gusto</li><li>3/4 taza de Yogur light</li><li>2 piezas de Durazno</li><li>3 cucharada soperas de Granola baja en grasa</li><li>12 piezas de Almendras</li><li>50 gramos de Queso cottage light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.</li><li>Agregar hielos.</li><li>Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.</li></ol>

Viernes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>180 gramos de Milanesa de res</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner la milanesa en una vaporera.</li><li>Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.</li><li>Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</li></ol>

## Viernes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Carne de cerdo en salsa

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 140 gramos de Carne de cerdo
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

- Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.
- Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Viernes

## Fruta con requesón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

## Muesli chocolatoso

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

## Chilaquiles

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

#### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Sorbet de sandía

## Sábado

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Snack botanero

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Queso flameado con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo	Ensalada de brocoli con pollo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Zanahoria</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 taza de Brocoli</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 pieza de Tostada deshidratada</li><li>1 3 piezas de Espárragos</li><li>1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 80 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.</li><li>2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.</li><li>3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.</li></ol>

Domingo	Copa de mamey con yoghur y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>1 35 gramos de Mamey</li><li>1 11 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.</li><li>2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).</li></ol>

Domingo	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 3 Hojas de Lechuga romana</li><li>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 90 gramos de Quinoa</li><li>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una hola con agua cocinar la quínoa.</li><li>2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li><li>3. Integrar los ingredientes en un platón.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2

## Zanahoria baby con hummus de chipotle



#### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Domingo

### Cena

## Nachos veganos



#### Ingredientes

- 1 42 gramos de Queso de soya
- 1 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.