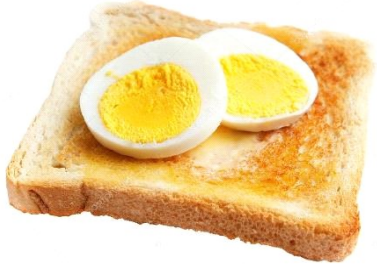







Lunes	Pan con huevo duro y queso panela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de huevo duro</li><li>1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo.</li><li>Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li><li>Servir acompañado de ensalada de verduras.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Lunes	Energy balls
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol>

Lunes	Chop suey
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de soya al gusto</li><li>diente de ajo picado al gusto</li><li>1/3 de taza de germen de soya</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 taza de garbanzo cocido</li><li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</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	Energy balls
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 1 cucharada cafetera de Coca en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol>

Lunes	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 1 pieza de Pan pita Taquero</li><li>1 3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.</li><li>2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.</li></ol>

Martes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 3 piezas de Clara de huevo</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li><li>3. Acompañar con tortillas y naranja.</li></ol>

## Martes

## Garbanzos rostizados

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Martes

## Pescado con mayonesa de chipotle

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 170 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola y yogurt como postre.

## Martes

## Quesadillas veganas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Martes

## Tacos de panela con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Miércoles

## Tortilla de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Lavar y cortar lo vegetales.
- Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
- Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

## Miércoles

## Yogurt bebible con almendras

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Miércoles	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida</li><li>5 piezas de Papa de cambrey</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</li><li>1 taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Precalentar el horno a 200 °C.</li><li>2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.</li><li>4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.</li></ol>

Miércoles	Crema de brócoli
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche de soya</li><li>2/3 de taza de Brócoli cocido</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.</li><li>2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

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

## Jueves

### Desayuno



## Yogurt con frutos rojos

### Ingredientes

- 1 3/4 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 6 piezas Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensambalar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

## Jueves

### Snack 1



## Bocaditos de brocoli

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Galletas Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

## Jueves

### Comida



## Rollos de bistec con verduras

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 150 gramos de Milanesa de res

### Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

## Jueves

## Mug-Cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

#### Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

## Jueves

## Huevo con machacado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Viernes

## Tacos de requeson

### Desayuno



#### Ingredientes


- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Viernes	Salty rice cake
Snack 1	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Rice cake</li><li>1/2 de rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li><li>Acompañar con fresas.</li></ol>

Viernes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>100 gramos de Papa cocida</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.</li><li>Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.</li><li>Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.</li><li>Añadir papa y zanahoria previamente cocida.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

Viernes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 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>



## Viernes

## Claras de huevo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

## Sábado

## Pan con queso y huevo estrellado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Espinacas
- 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.

## Sábado

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <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 frijoles molidos (sin aceite)</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>2 cucharada de servir de arroz integral</li><li>2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>120 gramos de filete de pescado</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>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>Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>

Sábado	Quinoa dulce
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Semillas de chía al gusto</li><li>1/2 taza de Fruta picada</li><li>20 gramos de Quinoa</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.</li><li>Agregar la fruta.</li></ol>

Sábado	Fetuccini con verduras
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Brocoli crudo</li><li>1 pieza de Zanahoria</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>26 gramos de Fetuccini crudo</li><li>52 gramos de Queso panela</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.</li><li>En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.</li><li>Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

#### Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 3 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.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 1 1/2 pieza de Elote entero
- | 30 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

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

## Elote preparado

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 cucharada sopera de Semilla de girasol

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

## Ensalada de frijol mixta