

Lunes	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Espinaca cocida</li><li>100 gramos de Guayaba</li><li>102 gramos de Papa cocida</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li>3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol>

Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Avena</li><li>1 pieza de Manzana hecha puré</li><li>2 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los ingredientes.</li><li>2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.</li></ol>

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Cebolla morada rebanada</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>132 gramos de Falda de res</li><li>3 tazas de Lechuga</li><li>1/2 de pieza de Pera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y deshebrar la falda de res.</li><li>2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.</li><li>3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.</li><li>4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>

Lunes	Snack botanero
<p>Snack 2</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>4 pieza de Aceitunas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li><li>Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.</li></ol>

Lunes	Papas en salsa
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1/2 pieza de tomate bola</li><li>1 taza de espinacas</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>40 gramos de queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.</li><li>Condimentar al gusto.</li><li>Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.</li><li>Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.</li><li>Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.</li></ol>

Martes	Quesadillas griegas
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Espicias italianas al gusto</li><li>1/2 pieza de Ajo picado</li><li>1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li><li>1 taza de Espinacas crudas</li><li>1 cucharada sopera de Yogurt griego</li><li>1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral</li><li>22.5 gramos de Queso mozzarella light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li><li>Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li><li>Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li><li>Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li></ol>

## Martes

## Tostada de nopales con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Martes

## Pescado a la plancha con puré

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 160 gramos de Filete de pescado
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

#### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

## Martes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Martes

## Tacos de barbacoa light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Empalmes de frijol con queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

## Miércoles

## Quesadillas veganas

### Snack 1



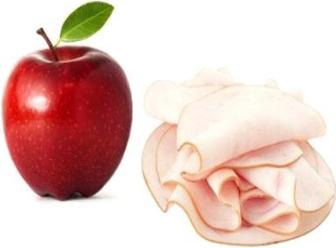
#### Ingredientes

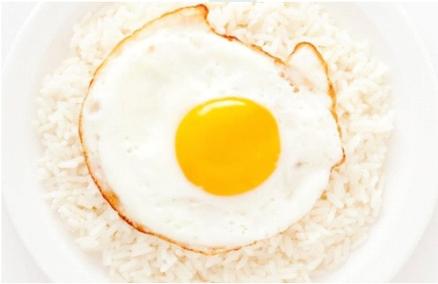
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

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

Miércoles	Salpicón de pescado
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Chayote crudo</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>8 piezas de Aceituna verde sin hueso</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>160 gramos de Filete de pescado</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.</li><li>Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto</li><li>Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Miércoles	Arroz con huevo
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Arroz cocido</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo al gusto en un sartén.</li><li>Montar sobre arroz.</li></ol>

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz 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.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

## 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



## Pan tostado con salmón y queso crema

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

#### Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso crema.
- Servir por encima rebanadas de salmón y espinacas.

## Viernes

### Desayuno



## Huevo con jamón

#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Viernes

## Mason jar - Smoothie piel bronceada

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 2 pieza de Naranjas

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Viernes

## 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 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 240 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, yogurt y almendras como postre.

## Viernes

## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Viernes

## Huevo montado en papa y espinaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 100 gramos de Guayaba
- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Sábado

## Huevo con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 2 piezas de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Sábado

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Tallarines con vegetales
Comida	
	<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 pieza de Calabacita</li><li>1 1/2 taza de champiñón cocido</li><li>1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 100 gramos de tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

Sábado	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche light</li><li>7 piezas de Fresas Medianas</li><li>7 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

Sábado	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 pieza de Ajo</li><li>1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</li><li>1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</li><li>1 1/2 de taza de Col morada cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li><li>Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li><li>Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li><li>Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</li></ol>

Domingo	Rollitos de jamón rellenos de queso											
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 296 709 319"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 331 886 359">1 Chile jalapeño al gusto</td> <td data-bbox="951 321 1174 373">1 1/2 pieza de tomate huaje</td> <td data-bbox="1260 331 1479 359">1 1/2 taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 415 857 443">1 1 pieza de Manzana</td> <td data-bbox="951 405 1170 457">1 1 rebanada de pan integral</td> <td data-bbox="1260 405 1495 457">1 3 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 489 865 541">1 40 gramos de queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 569 727 592"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 594 1114 621">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li> <li data-bbox="592 623 1146 651">2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li> <li data-bbox="592 653 1154 680">3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li> <li data-bbox="592 682 906 709">4. Acompañar con pan integral.</li> <li data-bbox="592 711 841 739">5. Postre: Una manzana.</li> </ol>			1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla	1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 3 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela		
1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla										
1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 3 pieza de Jamón de pavo										
1 40 gramos de queso panela												

Domingo	Tostada de nopales con queso								
<p data-bbox="285 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 926 709 949"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 951 813 1003">1 1 taza de Nopal cocido</td> <td data-bbox="906 951 1162 1003">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1230 951 1495 1003">1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1035 870 1087">1 40 gramos de Queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1115 727 1138"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1140 1076 1167">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li> <li data-bbox="592 1169 1450 1197">2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li> </ol>			1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas							
1 40 gramos de Queso panela									

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela											
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1413 709 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1438 889 1491">1 salsa de tomate casera al gusto</td> <td data-bbox="951 1438 1125 1491">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1260 1449 1523 1476">1 1 pieza de chile poblano</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1522 906 1575">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td data-bbox="951 1522 1190 1575">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td> <td data-bbox="1260 1522 1523 1575">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1606 829 1633">1 2 pieza de tortilla</td> <td data-bbox="951 1606 1179 1659">1 40 gramos de queso panela</td> <td data-bbox="1260 1606 1523 1633">1 120 gramos de camarón</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1686 727 1709"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1711 1065 1738">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li> <li data-bbox="592 1740 1024 1768">2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li> <li data-bbox="592 1770 963 1797">3. Servir con salsa de tomate casera.</li> <li data-bbox="592 1799 1101 1827">4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li> </ol>			1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano										
1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla										
1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón										

## Domingo

### Snack 2

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

## Domingo

### Cena

## Ensalada con pescado a la plancha



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 3 taza de Lechuga
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.