

Lunes	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Espinaca</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 pieza de Pan pita arabe taquero</li><li>25 gramos de Queso panela</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li><li>Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li></ol>

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</li><li>1 rebanada de Pan integral</li><li>2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li><li>Untar sobre el pan tostado.</li></ol>

Lunes	Rollo de carne con vegetales y puré
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>120 gramos de Carne molida regular</li><li>20 gramos de Avena en hojuelas</li><li>15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/4 de pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 tazas de Fruta picada</li><li>1 rebanada de Tocino</li><li>1/2 de pieza de Papa</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto).</li><li>Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales ( champiñones, pimiento en cuadritos rojo y amarillo) y el queso.</li><li>Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min.</li><li>Servir acompañado de puré de papa.</li></ol>

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

Lunes	Pastel azteca
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa verde casera al gusto</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>90 gramos de Pollo desmenuzado</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.</li><li>Colocar por encima el queso.</li><li>Hornear por 15 minutos.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Martes	Sincronizadas
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de fruta picada</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li><li>Postre: fruta picada.</li></ol>

## Martes

## Snack botanero

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Sopa de fideo y fajitas

### Comida



#### Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Cebolla
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Fideo cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 105 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

- Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.
- Agregar la zanahoria y fideos.
- Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

## Martes

## Mug-Cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

#### Procedimiento

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

## Martes

## Pollo oriental

### Cena



#### Ingredientes

- | Soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras
- | 5 pieza de Almendras picadas
- | 120 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

## Miércoles

## Claras de huevo con cebolla y tomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 1/2 pieza de Pan tostado
- | 3 pieza de Claras de huevo
- | 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.

## Miércoles

## Parfait de piña

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 21 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 36 gramos de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 2 cucharada sopera de crema light</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz</li><li>1 30 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Miércoles	Claras de huevo con espárragos y jamón
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 piezas de Pan tostado</li><li>1 2 pieza de Jamon de pavo</li><li>1 2 piezas de Claras de huevo</li><li>1 3 piezas de Espárragos</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.</li><li>2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.</li><li>3. Acompañar con pan tostado.</li></ol>

Jueves	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>Acompañar con huevo revuelto y tortilla.</li></ol>

Jueves	Piña colada
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk</li><li>50 gramos de Piña picada</li><li>2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).</li></ol>

Jueves	Ensalada de carne picada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>2 taza de Uvas</li><li>3 tazas de Lechuga</li><li>3 tazas de Totopos</li><li>125 gramos de Carne molida extra magra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.</li><li>combinar la ensalada con los totopos.</li><li>Postre: Uvas.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

## Jueves

### Cena



#### 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.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Snack 1



## Helado de chocolate

#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

## Viernes

### Comida



## Bowl Arroz con pollo y espinaca

#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

## Viernes

### Snack 2



## Plátano con yogurt griego

#### 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.

## Viernes

## Granola-Yogurt Bowl

Cena



### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 18 gramos de Nueces mixtas

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Sábado

## 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
- | 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.

## Sábado

## Tiramisú overnight oats

Snack 1



### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- | 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- | 1/4 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado	Tiradito de pulpo	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas
1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.		
2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).		
3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Ensalada de huevo duro	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Lechuga picada	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 4 piezas de Galletas habaneras	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.		
2. Picar las claras en cuadrillos, mezclar con el apio y la mayonesa.		
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.		

Sábado	Discada	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Salsa roja casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
1 1 pieza de Tostadas de nopal	1 135 gramos de Milanesa de res y pollo	
<b>Procedimiento</b>		
1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.		
2. Agregar los vegetales y la salsa.		
3. Acompañar con tostadas y aguacate.		

Domingo	huevo con salchicha y pan
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 388 1446 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 943 436">  1/2 de pieza de salchicha de pavo</li><li data-bbox="1029 388 1159 436">  1 pieza de huevo</li><li data-bbox="1263 388 1446 436">  1 rebanada pan integral</li> <li data-bbox="634 468 857 493">  1 pieza de manzana</li></ul> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 552 1182 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1182 573">1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li data-bbox="597 577 1182 598">2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 602 976 623">3. Servir acompañado de pan tostado.</li><li data-bbox="597 627 792 648">4. Postre: manzana.</li></ol>

Domingo	Omellete en Pan
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 877 711 898"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 903 1511 1031" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 903 873 951">  1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li data-bbox="932 903 1187 951">  1 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li data-bbox="1240 903 1511 951">  1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li data-bbox="634 982 873 1031">  2 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <p data-bbox="597 1064 727 1085"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1089 1474 1236" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1089 1279 1110">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li data-bbox="597 1115 1474 1163">2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 1167 1463 1215">3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li data-bbox="597 1220 1263 1241">4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>

Domingo	Pasta cremosa
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1486"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1491 1507 1619" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1491 889 1539">  1 3/4 de taza de Pasta cocida</li><li data-bbox="954 1491 1187 1539">  77 gramos de Queso mozzarella</li><li data-bbox="1240 1491 1507 1539">  1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li data-bbox="634 1570 889 1619">  1/2 de taza de Puré de tomate enlatado</li></ul> <p data-bbox="597 1652 727 1673"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1677 1484 1751" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1133 1698">1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.</li><li data-bbox="597 1703 1484 1751">3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Pan con queso crema, pera y canela

#### Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

## Domingo

### Cena



## Tacos mexicanos

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 60 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.