

## Lunes

### Desayuno



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 rebanadas de Pan integral
- 3 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Lunes

### Snack 1



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 8 piezas de Zanahoria baby
- 19 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Comida



## Pollo con ensalada y pasta

#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas
- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 2 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 88 gramos de Pasta penne
- 220 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.
4. Postre: Uvas .

Lunes	Bocaditos de brocoli		
<b>Snack 2</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de Brocoli	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 4 pieza de Galletas Habaneras
	1 50 gramos de Queso panela		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.		
	2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.		

Lunes	Pollo al limon		
<b>Cena</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
	1 1 taza de Pimientos	1 1 pieza de Limon	1 2 pieza de Tortilla
	1 3 pieza de Papa Cambay	1 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.		
	2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.		
	3. Acompañar con tortilla.		

Martes	Champiñones a la mexicana		
<b>Desayuno</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
	1 60 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 3 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.		
	2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.		

## Martes

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 6 piezas de Galletas Habaneras
- 45 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Martes

## Pollo asado

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1/2 de taza de cebolla cocida
- 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 165 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

#### Procedimiento

- Asar el pollo.
- Consumir con los complementos correspondientes.

## Martes

## Yogurt bebible con almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Martes	Enfrijoladas
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>5 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>100 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Miércoles	Huarache de nopal con frijoles
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Nopal</li><li>30 gramos de Queso panela</li><li>2 cucharada de servir de Frijoles</li><li>2 cucharada sopera de crema</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar los Nopales en comal.</li><li>Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li></ol>

Miércoles	Rollitos de calabaza con queso panela
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Calabaza</li><li>55 gramos de Queso panela</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>6 pieza de Habaneras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.</li><li>Acompañar con galletas habaneras.</li></ol>

Miércoles	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 albahaca fresca al gusto</li><li>1 1 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1 taza de soja cocida</li><li>1 3 piezas de calabacita alargada</li><li>1 3 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 16 piezas de Tomate cherry</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.</li><li>2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.</li><li>3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.</li></ol>

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de manzana roja</li><li>1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>1 14 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>

Miércoles	Ensalada de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 4 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/2 de pieza de Manzana roja</li><li>1 3 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes. Acompañar con galletas horneadas. Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Licuido tropical
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/3 taza de Piña picada</li><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 taza de Mango picado</li><li>1 1/2 taza de Leche light</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>2 pieza de Jamon de pavo</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>3 hojas de Lechuga romana</li><li>4 piezas de Galletas habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.</li><li>Acompañar con galletas habaneras.</li></ol>

Jueves	Tacos de lenteja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 cucharada de servir de Lentejas</li><li>3 cucharada sopera de Crema</li><li>6 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>90 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.</li><li>Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.</li></ol>

## Jueves

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 9 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubirlas con yogurt y chí.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Jueves

## Tostada con ensalda de atun

### Cena



#### Ingredientes

- 2 taza de Espinacas
- 3 piezas de Espárragos
- 3 piezas de Tostadas
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 piezas de Papa cambray
- 70 gramos de Atun fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

## Viernes

## Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3 tazas de Champiñon crudo entero
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada

#### Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

## Viernes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 3 cucharadas soperas Queso cottage
- | 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Cubitos de Fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 9 piezas de Fresas Medianas
- | 12 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Viernes

### Cena



## Overnight oats fresa

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas sopera de Chía

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

## Sábado

### Desayuno



## Wrap de Quinoa

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 3 pieza de Espárragos
- 1 3 pieza de Lechuga Romana
- 1 40 gramos de Quinoa
- 1 80 gramos de Queso Panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

## Sábado

### Snack 1



## Pan Tostado con queso crema y jamón

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 2 pieza de Pan 45 Kcal
- 1 3 pieza de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado	Rollitos de Lechuga
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Papa hervida</li><li>1 1 taza de Cebolla</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 5 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 1 taza de Arroz integral</li><li>1 6 Hojas de Lechuga romana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.</li><li>2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.</li><li>3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.</li><li>4. Acompañar con arroz y papa.</li></ol>

Sábado	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 12 piezas de uva</li><li>1 12 piezas de Fresa mediana</li><li>1 45 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desinfectar la fruta.</li><li>2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con jamón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 12 pieza de Almendras</li><li>1 50 gramos de Queso cottage light</li><li>1 1 taza de Papaya picada</li><li>1 2 rebanada de Pan integral</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 taza de Espinacas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan.</li><li>2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li><li>5. Acompañar con fruta y almendras como postre.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | cocoa sin azúcar al gusto
- | 1/2 taza de Hojuelas de avena
- | 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 8 piezas de fresas
- | 20 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 2 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Yogurt con granola y almendras

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 7 piezas de Almendra triturada
- 1 1 taza de Leche de almendra
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafeteras de Granola

#### Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Paleta de yogurth con granola

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 4 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

## Ensalada de aguacate con pollo