

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Lunes	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 cucharada sopera de Requeson</li><li>4 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>105 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li>Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li>Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> Postre: Fruta picada.

## Lunes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Lunes

## Pan tostado con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 25 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

## Martes

## Hot cakes de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

## Martes

### Snack 1



## Rice cake con fresa y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Martes

### Comida



## Milanesa de res con espagueti

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Snack 2



## Galletas marías con yogurt

#### Ingredientes

- 3 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 60 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

## Martes

### Cena



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

## Miércoles

### Desayuno



## Huevo con jamón

### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 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.

## Miércoles

### Snack 1



## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Carne de res con elote y verduras
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 1 pieza de elote amarillo</li><li>1 1 taza de fresa picada</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 150 gramos de medallón de filete de res</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>2. Acompañar con elote, papa y verduras.</li><li>3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>4. Bañar con la crema ligera.</li><li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Miércoles	Piña con yogurt
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Piña picada</li><li>1 1/2 taza de Yogurt light</li><li>1 2 pieza de Almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>

Miércoles	Overnight oats con chocolate
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cocoa sin azúcar al gusto</li><li>1 1/2 taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>1 4 piezas de fresas</li><li>1 15 piezas de Almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.</li><li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.</li></ol>

## Jueves

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Jueves

## Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

## Jueves

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Jueves

## Sándwich de atún con cottage

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

## Viernes

## Cereal con fresas y huevo revuelto

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

## Viernes

### Snack 1



## Plátano con queso cottage y almendra

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Viernes

### Comida



## Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 120 gramos de Pechuga de pollo
- 1 pieza de papa

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

## Viernes

### Snack 2



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Viernes	Calabacita rellena de picadillo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 pieza de Calabaza alargada</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>2 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 40 gramos de Carne molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.</li><li>3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.</li><li>4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.</li><li>5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.</li><li>6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.</li></ol>

Sábado	Overnight oats fresa
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li>2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li>3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol>

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Galletas de arroz</li><li>1 1/2 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>

Sábado	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Papa</li><li>1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol>

Sábado	Naranjas y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Naranja</li><li>12 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Sábado	Sandwich turkey ranch
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Germinado de alfalfa</li><li>1 Hoja de Lechuga romana</li><li>1 pieza de Jamon de pavo</li><li>2 rodajas de Tomate</li><li>2 piezas de pan de barra 45 Kcal</li><li>2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>3 rodajas de Cebolla</li><li>15 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li><li>Integrar los vegetales y aderezo.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Hotcakes de avena

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Domingo

### Snack 1



## Pan con mermelada y queso cottage

#### 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.

## Domingo

### Comida



## Milanesa de pollo con arroz

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Pan con mermelada y queso cottage

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Taquitos de deshebrada