

Lunes	Quesadilla flor de calabaza
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Flor de calabaza</li><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortilla delgaditas</li><li>40 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.</li><li>Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.</li><li>Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.</li></ol>

Lunes	Mangonadas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 taza de Mango</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 cucharadas sopera de Crema</li><li>1 taza de Espagueti integral cocido</li><li>78 gramos de Milanesa de res</li><li>1/4 de pieza de Chile poblano</li><li>2 cucharadas sopera de Leche Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>Acompañar con verduras.</li></ol>

## Lunes

## Ensalada caprese

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Martes

## Huevo con machacado

### Desayuno



#### 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 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.

## Martes

### Snack 1



## Chocolate, galletas marías con queso crema

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Martes

### Comida



## Salsa de queso con calabaza

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 2 piezas de Tomate
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles y papa.

## Martes

### Snack 2



## Canapés de manzana con queso cottage

### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas queso cottage

### Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Martes

## Tostadas de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

## Miércoles

## Overnight oats con chocolate

### Desayuno



#### Ingredientes

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

## Miércoles

## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Miércoles

## Tostadas con nopalitos

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/3 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

## Miércoles

## Club sandwich

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con fruta picada.

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>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</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.</li></ol>

Jueves	Pay de limón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</li><li>4 pieza de Galletas María</li><li>4 1/2 cucharada sopera de Requesón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.</li><li>Stevia y un chorrito de vainilla.</li><li>En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.</li><li>Congelar mínimo por 30 minutos.</li></ol>

Jueves	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Morrón</li><li>3/4 taza de Brócoli</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>120 gramos de Salmón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.</li><li>Servir con tostadas.</li><li>Acompañar con fruta de postre.</li></ol>

## Jueves

## Fresas con queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Jueves

## Taquitos de huevo con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras
- | 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- | 1 pieza de huevo
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 pieza de guayaba
- | 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.

## Viernes

## Wrap de Quinoa

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Lechuga Romana
- | 3 pieza de Espárragos
- | 20 gramos de Quinoa
- | 40 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, separar las hojas de lechuga Romana, y servir las verduras y el queso.

## Viernes

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Viernes

## Pollo en salsa con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

## Viernes

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes	Picadillo veggie
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada</li><li>1 1/2 taza de Espinaca cruda</li><li>1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li><li>1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>5 piezas de Papa de cambray</li><li>1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Sábado	Burritos de huevo y champiñones
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1/2 taza de Champiñones</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3/4 taza de Fruta picada</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.</li><li>Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.</li><li>Acompañar con aguacate y fruta como postre.</li></ol>

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/4 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1 cucharada sopera de Queso panela desmoronado</li><li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>45 gramos de Pasta cocida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la pasta.</li><li>Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.</li><li>En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.</li><li>Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.</li></ol>

Sábado	ensalada César
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)</li><li>1/4 de taza de elote desgranado</li><li>1 cucharada sopera de aderezo César</li><li>1 pieza de pera</li><li>3 tazas de lechuga Italiana</li><li>6 piezas de jitomate cherry</li><li>120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.</li><li>Cortar los vegetales.</li><li>Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.</li><li>Postre: Una pera.</li></ol>

Sábado	Chocolate, galletas marías con queso crema
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de leche light</li><li>1/2 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey</li><li>2 piezas de Galletas marías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la leche con el cacao.</li><li>Acompañar con galletas marías y queso crema.</li></ol>

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

Domingo	Fetuccini con verduras
Desayuno	
	<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>20 gramos de Fetuccini crudo</li><li>40 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	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Guayaba</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1/2 de pieza de Huevo cocido</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo por 10 minutos.</li><li>Hacer una salsa con el tomate.</li><li>En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.</li><li>Partir por la mitad el huevo cocido.</li><li>Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.</li></ol>

Domingo	Chile relleno de carne
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Arroz</li><li>3/4 taza de Fruta</li><li>1 pieza de Chile poblano</li><li>150 gramos de Carne molida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.</li><li>Guisar la carne molida con salsa roja casera.</li><li>Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.</li><li>Acompañar con fruta como postre.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Donas de manzana

### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo en salsa

### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 piezas de Clara de huevo

### Procedimiento

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