

Lunes	Avena con frambuesa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Frambuesa</li><li>246 gramos de Avena cocida</li><li>1/4 de taza de Queso cottage</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.</li><li>Acompañar con un huevo revuelto.</li></ol>

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Durazno prisco</li><li>17 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Elote desgranado</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>6 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>180 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>1/2 de cucharada sopera de Crema natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.</li><li>Acompañar con tostadas, guacamole y crema.</li></ol>

## Lunes

## Sorbet de sandía

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

#### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Lunes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Martes

## Waffles light

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 17 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Servir con yogur griego por encima.
5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Martes

## Verduras con aderezo

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas habaneras
- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 6 cucharada sopera de Aderezo

#### Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

## Martes

## Salsa de queso con calabaza

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 taza de Frijol Cocido
- | 1 cucharada cafetera de Comino
- | 1 pieza de Mandarina
- | 1 pieza de Tostada deshidratada
- | 2 piezas de Tomate
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 120 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, papa, tostada deshidratada y aguacate.
3. postre: Mandarina.

## Martes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 6 piezas de Zanahoria baby
- | 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



## Wrap de Quinoa

#### Ingredientes

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

## Miércoles

### Desayuno



## Egg-In-A-Hole

#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

## Miércoles

### Snack 1



## Brochetas de frutas con queso

#### Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Miércoles	Salpicón de res		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 132 gramos de Falda de res
	1 3 tazas de Lechuga	1 1/2 de pieza de Pera	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cocer y deshebrar la falda de res.		
	2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.		
	3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.		
	4. Acompañar con tostadas y aguacate.		

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
<b>Snack 2</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cortar el queso.		
	2. Untar las galletas con el guacamole.		

Miércoles	Ensalada Capri-Paradiso		
<b>Cena</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de Fresas	1 1/2 pieza de Manzana
	1 1 taza de Pepino	1 3 taza de Lechuga	1 70 gramos de Queso panela light
	1 120 gramos de Pechuga de pollo		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.		
	2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.		

Jueves	Wrap de Quinoa	
<b>Desayuno</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
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		
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Jueves	Plátano con crema de cacahuete	
<b>Snack 1</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 6 pieza de Almendras
<b>Procedimiento</b>		
1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.		

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
1 2 piezas de Tomate guaje	1 2 tazas de caldo de verduras	1 2 tazas de garbanzo cocido
1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 4 tazas de espinaca cruda picada	
<b>Procedimiento</b>		
1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.		

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Claras de huevo
- 2 piezas de Tostadas de nopal

#### Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

## Viernes

## Pan con queso crema, pera y canela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 20 gramos de pera finamente picada
- 1 1/2 cucharada cafeteras de almendra fileteada
- 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido

#### 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.

## Viernes

## Milanesa de res con espagueti

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 135 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 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.

## Viernes

## Galletas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Viernes

## Cereal con leche

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 1 1/2 taza de Leche light
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Sábado

## Tacos de claras de huevo con acelgas

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 4 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una vez listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una vez listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Sábado

## Jitomate relleno de atún

### Snack 1



#### Ingredientes

- | perejil finamente picado al gusto
- | 1/2 pieza de lata de atún drenado
- | 1 pieza de jitomate guaje
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 2 piezas de naranja

#### Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

## Sábado

### Snack 2

## Coctel de frutas y almendras



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Sábado

### Cena

## Quesadillas con espinacas

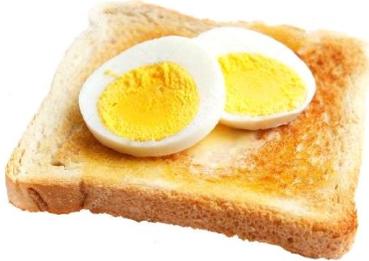


#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Durazno
- 1 6 pieza de Tortillas delgadas
- 1 11/2 taza de Espinaca
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 65 gramos de Queso oaxaca ligh

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.
3. Postre:Durazno.

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 352 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 901 426">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td><td data-bbox="1003 373 1209 426">1 1 pieza de huevo duro</td><td data-bbox="1279 373 1502 426">1 1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 857 499">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1003 457 1242 510">1 40 gramos de queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 776 583">1. Hervir el huevo.</li><li data-bbox="597 583 1218 604">2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li><li data-bbox="597 604 1071 625">3. Servir acompañado de ensalada de verduras.</li><li data-bbox="597 625 792 646">4. Postre: manzana.</li></ol>	1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral	1 1 pieza de manzana	1 40 gramos de queso panela	
1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral					
1 1 pieza de manzana	1 40 gramos de queso panela						

Domingo	Pan con alfalfa						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 961 893 1014">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="954 961 1161 1014">1 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="1214 961 1518 1014">1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td></tr><tr><td data-bbox="630 1045 868 1098">1 40 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1150"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 1347 1171">1. Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.</li></ol>	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal					
1 40 gramos de Queso panela							

Domingo	Pescado a la veracruzana												
<p data-bbox="289 1402 397 1434">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1402 828 1434">1 Jitomate al gusto</td><td data-bbox="954 1402 1226 1434">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td><td data-bbox="1279 1402 1485 1434">1 1/2 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="630 1476 868 1507">1 1/2 taza de Verduras</td><td data-bbox="954 1465 1242 1518">1 1 taza de Pimiento morrón picado</td><td data-bbox="1279 1465 1469 1518">1 1 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1560 868 1591">1 8 pieza de Aceitunas</td><td data-bbox="954 1560 1209 1591">1 10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="1279 1549 1453 1602">1 80 gramos de Camarones</td></tr><tr><td data-bbox="630 1633 901 1686">1 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1717 727 1738"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1738 1071 1759">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.</li><li data-bbox="597 1759 1039 1780">2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.</li><li data-bbox="597 1780 1437 1833">3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.</li><li data-bbox="597 1833 950 1854">4. Acompañar con arroz y verduras.</li><li data-bbox="597 1854 966 1875">5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado		
1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz											
1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada											
1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones											
1 240 gramos de Filete de pescado													

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

#### Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

## Mason jar

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 60 gramos de Molida de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

## Mini albóndigas