

Lunes	Bistec ranchero
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>38.7 gramos de Aguacate mediano</li><li>5 piezas de Papa de cambrey</li><li>1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>45 gramos de Bistec de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la milanesa en cuadritos.</li><li>Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa</li></ol>

Lunes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Pan tostado integral</li><li>2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.</li></ol>

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa marinara casera al gusto</li><li>1 1/2 taza de Champiñón crudo</li><li>10 pieza de Almendras</li><li>1 cucharada sopera de Aceite</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 taza de Fruta</li><li>2 rebanada de Pan tostado 40kcal</li><li>150 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li>Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.</li></ol>

Lunes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



**Ingredientes**

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

**Procedimiento**

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

Martes

Pan tostado con jamón

Desayuno



**Ingredientes**

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 rebanada de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 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

### Snack 1



## Totopos con frijoles

#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

## Martes

### Comida



## Caldo de verduras con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

## Martes

### Snack 2



## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Martes

## Discada

### Cena



#### Ingredientes

- 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

#### Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

## Miércoles

## Bistec ranchero

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

## Miércoles

## Jicama con zanahoria

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limon
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Ensalada veggie con arándanos y piña														
<p data-bbox="289 325 397 357">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 706 298"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 304 893 352">1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td data-bbox="933 304 1201 352">1/4 de taza de arándano seco</td> <td data-bbox="1258 304 1485 352">1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 384 812 432">1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="933 384 1218 432">2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td data-bbox="1258 384 1502 432">1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 464 868 541">1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td data-bbox="933 464 1193 541">2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td data-bbox="1258 464 1485 541">2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 573 836 621">2 piezas de limón</td> <td data-bbox="933 573 1193 621">2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td data-bbox="1258 573 1518 621">2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 655 722 676"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 678 1161 705">1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li> <li data-bbox="592 705 1047 732">2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li> <li data-bbox="592 732 1437 779">3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li> <li data-bbox="592 779 1518 806">4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li> <li data-bbox="592 806 1193 833">5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li> </ol>			1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada	1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda	2 piezas de limón	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada													
1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva													
1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda													
2 piezas de limón	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado													

Miércoles	Postre de melón								
<p data-bbox="289 928 397 959">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1022 706 1043"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1050 803 1098">1/4 de taza de Melón</td> <td data-bbox="885 1050 1226 1098">1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td> <td data-bbox="1291 1050 1469 1098">36 gramos de Queso cottage</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1129 787 1178">11 piezas de Cacahuete</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1211 722 1232"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1234 771 1262">1. Picar el melón.</li> <li data-bbox="592 1262 1404 1289">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li> </ol>			1/4 de taza de Melón	1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	36 gramos de Queso cottage	11 piezas de Cacahuete		
1/4 de taza de Melón	1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	36 gramos de Queso cottage							
11 piezas de Cacahuete									

Miércoles	Discada								
<p data-bbox="305 1478 381 1509">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1562 706 1583"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1589 852 1638">Salsa roja casera al gusto</td> <td data-bbox="901 1589 1144 1638">1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1209 1589 1502 1638">1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1669 844 1717">1 pieza de Tostadas de nopal</td> <td data-bbox="901 1669 1161 1717">135 gramos de Milanesa de res y pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1751 722 1772"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1774 1153 1801">1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.</li> <li data-bbox="592 1801 941 1829">2. Agregar los vegetales y la salsa.</li> <li data-bbox="592 1829 982 1856">3. Acompañar con tostadas y aguacate.</li> </ol>			Salsa roja casera al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón	1 pieza de Tostadas de nopal	135 gramos de Milanesa de res y pollo	
Salsa roja casera al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón							
1 pieza de Tostadas de nopal	135 gramos de Milanesa de res y pollo								



Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 de taza de Acelga cruda</li><li>2 piezas de Naranja</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.</li><li>Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.</li><li>Acompañar con tortilla de maíz y naranja.</li></ol>

Jueves	Sashimi de atún fresco
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto</li><li>1/4 taza de Mango</li><li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 taza de Pepino</li><li>60 gramos de Atún fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.</li></ol>

Jueves	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Aguacate</li><li>3 Hojas de Lechuga romana</li><li>70 gramos de Quinoa</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar la quinoa.</li><li>En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li><li>Integrar los ingredientes en un platón.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Palomitas con dip

#### Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Jueves

### Cena



## Molletes con huevo

#### Ingredientes

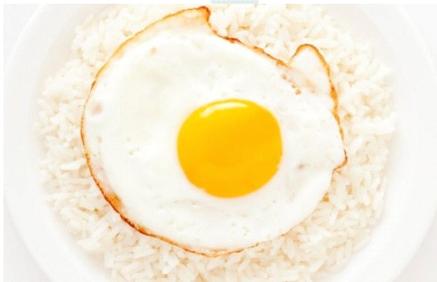
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 20 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

## Viernes

### Desayuno



## Arroz con huevo

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Rollitos de lechuga con Jamon

## Poke bowl

## Uvas congeladas

## Viernes

## Caldo tlalpeño

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate hass
- 1 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

## Sábado

## Nopalitos con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Sábado

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Sábado	Ensalada de frijoles	
Comida		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas
1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. 2. Acompañar con tortillas delgaditas.		

Sábado	Ensalada caprese	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 gramos de Queso panela
<b>Procedimiento</b>		
1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral.		

Sábado	Sandwich turkey ranch	
Cena		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo
1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
1 3 rodajas de Cebolla	1 15 gramos de Queso panela	
<b>Procedimiento</b>		
1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.		

Domingo	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.</li><li>Acompañar con aguacate.</li><li>Servir fruta como postre.</li></ol>

Domingo	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li><li>1 taza de Zanahoria rallada</li><li>14 pieza de Cacahuete natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

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

## Domingo

### Snack 2



## Frappé de piña colada

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 2 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Domingo

### Cena



## Omelette con champiñones

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

### Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.