

Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Tomate</li> <li>  1 cucharada sopera de Requesón</li> <li>  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1 taza de Verdura mixta</li> <li>  2 pieza de Papa Cambray</li> <li>  1 pieza de Tortilla</li> <li>  2 pieza de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).</li> <li>En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.</li> <li>Poner a hervir las papas cambray.</li> <li>Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.</li> </ol>

Lunes	Yogurt con granola y almendras
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li> <li>  2 piezas de Almendras</li> <li>  50 gramos de Yogurt griego</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>

Lunes	Pozole vegano
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  orégano y sal al gusto</li> <li>  1/2 de taza de puré de tomate</li> <li>  1 pieza de diente de ajo</li> <li>  1 cucharada sopera de aceite de oliva</li> <li>  1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li> <li>  1 taza de cebolla picada</li> <li>  1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li> <li>  1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li> <li>  1/3 de taza de soya cocida</li> <li>  1 pieza de chile ancho</li> <li>  1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li>En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li>Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li>Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>

## Lunes

## Papitas cambay con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambay
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambay.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

## Lunes

## Papas en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 20 gramos de queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

## Martes

## Overnight oats fresa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chia

#### 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.

## Martes

### Snack 1



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



## Chile relleno de Quinoa y requeson

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Broncoli
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Chile poblando
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 6 cucharada soperas de Requeson
- 40 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

- Poner a cocer la Quinoa en agua.
- En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
- tatemar el chile, y pelar.
- rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

## Martes

### Snack 2



## Nopal asado relleno de queso panela

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema ligh
- 70 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
- Agregar elote y crema.

## Miércoles

## Omelette de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- |                                  |                             |                                       |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 1 pieza de Huevo entero fresco | 1 1 pieza de Clara de huevo | 1 1/2 de pieza de Papa cocida         |
| 1 3/4 de pieza de Jitomate bola  | 1 3/4 de taza de Uva        | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite |

#### Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
  3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
  4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
  5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Miércoles

## Galletas marías con yogurt

### Snack 1



#### Ingredientes

- |                               |                         |                              |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1 2 piezas de Galletas marías | 1 5 piezas de Almendras | 1 50 gramos de Yogurt griego |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas María.

Miércoles	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Broncoli</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 1 taza de Germen de alfalfa</li><li>1 1 pieza de Chile poblano</li><li>1 3 pieza de Cebolla cambray</li><li>1 6 cucharada sopera de Requeson</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 40 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li><li>2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li><li>3. tatemar el chile, y pelar.</li><li>4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.</li></ol>

Miércoles	Yogurt con amaranto y mango
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 90 gramos de Yoghur light</li><li>1 1/2 de taza de Mango picado</li><li>1 33 gramos de Amaranto cocido</li><li>1 1 1/4 de cucharada cafetera de Almendra picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Miércoles	Licudo tropical
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 pieza de Plátano</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Mango picado</li><li>1 1 taza de Leche light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Quesadillas griegas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Especias italianas al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Ajo picado</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li><li>1 1 taza de Espinacas crudas</li><li>1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</li><li>1 1 pieza de Tortilla de harina integral</li><li>1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li><li>2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li><li>3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li><li>4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li></ol>

Jueves	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>1 1 1/2 piezas de Galletas María</li><li>1 9 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de diente de ajo</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>1 2 piezas de Tomate guaje</li><li>1 2 tazas de caldo de verduras</li><li>1 2 tazas de espinaca cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li><li>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.</li><li>3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li><li>4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li></ol>

## Jueves

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Pan tostado con huevo y tomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

## Viernes

## Tortilla de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

## Viernes

## Manzana con mantequilla de maní

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.

## Viernes

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Viernes

## Barrita de cereal y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Viernes

## Ensalada Rusa

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Apio
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 taza de Chicharos
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

## Sábado

## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jamon de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 piezas de Claras de huevo
- | 3 piezas de Espárragos
- | 1 1/2 piezas de Pan tostado

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Sábado

## Tostada de nopales con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- | 25 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Sábado	Pozole vegano	
Comida		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 orégano y sal al gusto</li> <li>  1/2 de taza de puré de tomate</li> <li>  1 pieza de diente de ajo</li> <li>  1 cucharada sopera de aceite de oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li> <li>  1 taza de cebolla picada</li> <li>  1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li> <li>  1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li> <li>  1/3 de taza de soya cocida</li> <li>  1 pieza de chile ancho</li> <li>  1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li>2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li>3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li>4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>	

Sábado	Gotas de yogurt y fresa	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de yogurt griego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  5 piezas de Fresas medianas</li> <li>  6 piezas de Almendras</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li> <li>2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.</li> <li>3. Acompañar con almendras.</li> </ol>	

Sábado	Quesadillas italianas	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido</li> <li>  1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Tortilla de harina</li> <li>  1 pieza de Jitomate deshidratado</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.</li> <li>3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.</li> </ol>	

## Domingo

### Desayuno



## Tartina de cebolla, espárragos y requesón

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

## Domingo

### Snack 1



## Yogurt con granola y almendras

#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Domingo

### Comida



## Sopa de garbanos y espinacas

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ajo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de espinaca cruda picada

#### Procedimiento

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 garbanos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

## Domingo

### Snack 2



## Barrita de cereal y almendras

#### Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo en salsa de tomate

#### Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada sopera de Requesón
- 2 pieza de Papa Cambray
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
- En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
- Poner a hervir las papas cambray.
- Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.