

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>2 pieza de Durazno</li><li>3 pieza de Claras de huevo</li><li>4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>Acompañar con tortillas.</li><li>Postre: Duranzno.</li></ol>

Lunes	Galletas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>5 pieza de Galletas María</li><li>15 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar las galletas con almendras.</li></ol>

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chipotle sin azúcar al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1/2 taza de Yogur sin azúcar</li><li>1 taza Sandía</li><li>1 taza de Pepino picado</li><li>6 pieza de Tortilla de jícama</li><li>40 gramos de Quinoa</li><li>240 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.</li><li>Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.</li><li>Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.</li><li>Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.</li><li>Acompañar con quinoa y aguacate.</li></ol>

Lunes	Mousse de papaya
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Papaya picada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>3 cucharadas sopera de Queso cottage</li><li>2 cucharadas cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.</li><li>Servir frío con toppings de amaranto y coco.</li></ol>

Lunes	Huevos motuleños
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Chicharos</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 rebanada de jamón de pavo</li><li>2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada</li><li>2 piezas de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.</li><li>Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.</li><li>Agregar los chicharos.</li></ol>

Martes	Wrap de Quinoa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>3 pieza de Espárragos</li><li>3 pieza de Lechuga Romana</li><li>30 gramos de Quinoa</li><li>60 gramos de Queso Panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).</li><li>Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).</li><li>Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.</li><li>Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.</li><li>Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Tortitas de papa con pierna de cerdo

### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Martes

### Comida



## Pollo en salsa con elote

### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 6 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 1 pieza de Manzana

### Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

## Martes

### Snack 2



## Yoghur con avena y nueces

### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

## Papitas con morrón

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 4 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Pan tostado con salmón y queso crema

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

#### Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
3. Comer la fruta como postre.

## Miércoles

## Huevo cocido y brócoli

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 pieza de Huevo cocido
- 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 4 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Rollos de bistec con verduras
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Calabacita</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>7 piezas de Almendras</li><li>1 pieza Pimiento morrón</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>240 gramos de Milanesa de res</li><li>1 pieza de Papa al horno</li><li>2 piezas de Tostadas de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li><li>Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li><li>Cocinar a la plancha.</li><li>Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li><li>Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>

Miércoles	Smoked salmon rice cake
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>35 gramos de Salmón ahumado</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li></ol>

Miércoles	Tostadas de res
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>60 gramos de Milanesa de res</li><li>1 pieza de Mandarina</li><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada soperas de Crema ácida</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la carne en un sartén con aceite.</li><li>Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.</li><li>Acompañar con una mandarina.</li></ol>

Jueves	Sándwich de huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>2 rebanadas de Pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li>Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

Jueves	Palomitas con dip
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>22 gramos de Palomitas fat free</li><li>3 cucharadas soperas de Requesón promedio</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li>Servir con palomitas.</li></ol>

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de papa mediana</li><li>2/3 taza de pasta integral cocida</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 pieza de manzana</li><li>2 cucharadas soperas de salsa alfredo</li><li>2 cucharadas cafeteras de mantequilla</li><li>160 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li>Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li>Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Helado de fruta natural

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Viernes

### Desayuno



## Sándwich de jamón de pavo

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de manzana
- 40 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1/2 taza de Espinacas
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

#### Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

## Viernes

## Piña colada

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 50 gramos de Piña picada
- | 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Viernes

## Pollo con calabaza y esquite

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla blanca
- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Elote amarillo desgranado
- | 2 pieza de Tortilla
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

## Viernes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Empalmes de frijol con queso

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 taza de Frijoles molidos
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 1/2 taza de Lechuga
- | 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 50 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

## Sábado

## Pan tostado con huevo y tomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Huevo
- | 2 1/2 pieza de Pan tostado
- | 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.

## Sábado

## Pay de limón

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- | 5 pieza de Galletas María
- | 5 gramos de Nuez picada
- | 6 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

## Sábado

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 70 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.

## Sábado

## Ensalada de frutas y queso

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

#### Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

## Sábado

## Tostadas de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Tomate
- | 4 pieza de Tostadas Horneadas
- | 45 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, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Domingo	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Calabacita al gusto</li><li>1 Tomate al gusto</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías</li><li>1 60 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.</li><li>2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.</li><li>3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.</li><li>4. Postre: Una manzana .</li></ol>

Domingo	Sweet rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</li></ol>

Domingo	Ensalada de quinoa con tofu
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Lima</li><li>1 80 gramos de Quinoa</li><li>1 160 gramos de Tofu, firme</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 1/2 de taza de Brócoli cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).</li><li>2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Copa de mamey con yoghur y cacahuete

### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 11 piezas de Cacahuete

### Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free\* (opcional) y añade ralladura de naranja\* encima (opcional).

## Domingo

### Cena



## Claras de huevo con cebolla y tomate

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Claras de huevo

### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.