

| Lunes                                                                             | Tostadas de rajas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Chile poblano</li> <li>3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>6 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>52 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li> <li>1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.</li> <li>2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.</li> <li>3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).</li> <li>4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li> <li>5. Acompaña con aguacate.</li> </ol> |  |  |

| Lunes                                                                              | Omellete en Pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Pimiento rojo</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li> <li>3 Piezas de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li> <li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li> <li>3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li> <li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li> </ol> |  |  |

| Lunes                                                                               | Chile relleno de camarón y queso panela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salsa de tomate casera al gusto</li> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 cucharada de servir de frijol molido</li> <li>2 pieza de chile poblano</li> <li>2 cucharada de servir de arroz integral</li> <li>2 cucharada cafetera de mantequilla</li> <li>2 pieza de tortilla</li> <li>80 gramos de queso panela</li> <li>160 gramos de camarón</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li> <li>2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li> <li>3. Servir con salsa de tomate casera.</li> <li>4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li> </ol> |  |  |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- ▮ 5 piezas de Galletas marías
- ▮ 5 piezas de Almendras
- ▮ 110 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- ▮ cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 taza de Hojuelas de avena
- ▮ 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- ▮ 8 piezas de fresas
- ▮ 20 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.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pimiento rojo
- ▮ 1 pieza de Papa
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- ▮ 2 taza de Brocoli
- ▮ 2 piezas de Tortillas delgaditas
- ▮ 75 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 4 piezas de Tortilla de nopal
- 40 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- Jitomate al gusto
- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 taza de Verduras
- 3/4 taza de Yogurt light
- 1 taza de Pimiento morrón picado
- 1 taza de Fruta picada
- 8 pieza de Aceitunas
- 10 pieza de Almendras
- 80 gramos de Camarones
- 320 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.
2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.
3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.
4. Acompañar con arroz y verduras.
5. Comer fruta, yogurt y almendras de postre.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Mango
- 1 taza de Pepino
- 75 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 5 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

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

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada cafetera de Guacamole
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 40 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

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

| Miércoles                                                                         | Pollo con ejotes y camote                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 taza de Ejotes</li> <li>1 pieza de Camote</li> <li>1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li> <li>2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 cucharada de servir de Lentejas</li> <li>160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar y cortar el camote en tiras.</li> <li>En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.</li> <li>Acompañar con lentejas.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                          | Smoked salmon rice cake                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de Galleta de arroz</li> <li>62 gramos de Salmón ahumado</li> <li>1 cucharada sopera de Queso crema</li> <li>1 pieza de Naranja</li> <li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Montar un rice cake con queso crema, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li> <li>Acompañar con naranja.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                           | Molletes con huevo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 taza de Frijoles molidos</li> <li>2/3 de pieza de Aguacate</li> <li>1 pieza de Jitomate</li> <li>2 pieza de Pan integral</li> <li>4 pieza de Clara de huevo</li> <li>20 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar las claras como huevo revuelto.</li> <li>Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li> <li>Por último, poner encima el aguacate.</li> <li>Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li> </ol> |

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 105 gramos de Bistec de res
- 1 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 pieza de Manzana

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Melón
- 1 4 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Melón con queso cottage y almendras

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 300 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.
5. Comer fruta y almendras de postre.

## Rollos de bistec con verduras



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 22 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.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 pieza de salchicha de pavo
- 1 1/2 rebanada de pan integral

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 7 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 pieza de chile poblano
- 1 2 cucharada de servir de arroz integral
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 80 gramos de queso panela
- 1 160 gramos de camarón

#### Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 1/2 pieza de Pan integral
- 1 5 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.



| Viernes                                                                                       | Cupcakes salados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cena</p>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 taza Hojuelas de avena</li> <li>1 rebanada de Jamón de pavo</li> <li>1 1/2 taza Espinacas</li> <li>40 gramos de Queso panela light</li> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 pieza de Huevo</li> <li>2 pieza de Claras de huevo</li> <li>1/2 taza Pico de gallo</li> <li>1 taza de Fruta picada</li> <li>5 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.</li> <li>2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.</li> <li>3. Acompañar con aguacate.</li> <li>4. Comer la fruta y almendras como postre.</li> </ol> |

| Sábado                                                                                             | Waffles light                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Desayuno</p>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 taza de Hojuelas de avena</li> <li>1/2 taza de Fresas picadas</li> <li>1/2 pieza de Plátano maduro</li> <li>2 pieza de Clara de huevo</li> <li>1/2 taza de Yogur griego sin azúcar</li> <li>17 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li> <li>2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li> <li>3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li> <li>4. Servir con yogur griego y fresas por encima.</li> <li>5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li> </ol> |

| Sábado                                                                                             | Mini pizzas de frutas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Snack 1</p>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Fruta Picada</li> <li>60 gramos de Queso panela</li> <li>6 piezas de Galletas Marías</li> <li>6 Piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).</li> <li>2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li> <li>3. Acompañar con almendras.</li> </ol> |

## Sábado

### Comida



## Milanesa de res encebollada

### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cebolla en julianas
- 1 1/2 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1/2 taza de melón
- 2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 3 piezas tortilla de maíz
- 210 gramos de milanesa de res a la plancha

### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana y melón picados.

## Sábado

### Snack 2



## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 13 piezas medianas Uvas

### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Sábado

### Cena



## Sándwich de pollo y calabaza

### Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 pieza de Pera
- 2 1/2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 100 gramos de Milanesa de pollo

### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una pera.

## Domingo

### Desayuno



## Pan tostado con salmón y queso crema

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 10 pieza de Almendras
- 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 y almendras como postre.

## Domingo

### Snack 1



## Almond milk mocha frappuccino

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 17 gramos de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Domingo

### Comida



## Tostadas de carnitas de atún

#### Ingredientes

- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 165 gramos de Atún fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 2 cucharadas cafetera de Ajonjolí

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, verduras, ajonjolí y atún.
3. Acompañar con arroz.



**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 3/4 de taza de Yogur light
- 1 pieza de Mango de manila
- 10 piezas de Almendras

**Procedimiento**

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

**Yogurt con mango y almendras**

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 3 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 13 pieza de Almendras

**Procedimiento**

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

**Pan tostado con melón**