

Lunes	Tortilla de papa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>4 piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.</li></ol>

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de avena</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li>Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li>Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Lunes	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.</li><li>Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### 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.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- Chipotle al gusto
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 75 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.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 18 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes	Helado de fruta natural
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Martes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li><li>1/4 de pieza de papa picada</li><li>1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1/2 taza de cebolla picada</li><li>1/2 taza de champiñón crudo</li><li>1/2 taza de berenjena picada</li><li>1 pieza de chile poblano</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 cucharada sopera de chile ancho picado</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li><li>Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li><li>Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li></ol>

Martes	Durazno y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Durazno prisco</li><li>12 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>



Martes	Ensalada Rusa
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1/2 taza de Apio</li><li>1/2 taza de Chicharos</li><li>7 piezas de Papas cambrey</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>45 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li><li>Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos.</li><li>Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li><li>Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li></ol>

Miércoles	Muesli
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Hojuelas de avena</li><li>18 gramos de Nueces mixtas</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.</li><li>Disfrutar fresco.</li></ol>

Miércoles	Berry smoothie bowl
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>30 gramos de Blueberries congeladas</li><li>2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>

Miércoles	Zucchini en salsa de aguacate
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 jugo de limón al gusto</li><li>1 albahaca fresca al gusto</li><li>1 2/3 pieza de Aguacate mediano</li><li>1 2/3 de taza de soja cocida</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 3 piezas de calabacita alargada</li><li>1 12 piezas de Tomate cherry</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.</li><li>2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.</li><li>3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.</li></ol>

Miércoles	Naranjas y almendras
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Naranja</li><li>1 12 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de frijol
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Frijoles molidos</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar los tacos con los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Hojuelas de avena</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>9 gramos de Mantequilla</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.</li><li>Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>Añadir agua de ser necesario.</li><li>Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.</li><li>Acompañar con fresas.</li></ol>

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

Jueves	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</li><li>100 gramos de Filete de pescado</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>cocinar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>

Jueves

Tuna rice cake

Snack 2



**Ingredientes**

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

## Viernes

## Pudin de chía con fresas

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Viernes

## Bowl Arroz con pollo y espinaca

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1 taza de Arroz
- | 2 taza de Espinaca
- | 3 cucharada cafetera de Aceite
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

## Viernes

## Almond milk mocha frappuccino

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 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.

## Viernes

### Cena



## Hotcakes de avena

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Sábado

### Desayuno



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Sábado

### Snack 1



## Garbanzos rostizados

#### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Sábado	Salteado de ternera con tallarines
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 taza de Brocoli</li><li>1 taza de Champiñones</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 cucharada cafetera de Salsa de soya</li><li>60 gramos de Tallarines</li><li>105 gramos de Ternera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.</li></ol>

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón al gusto</li><li>1/2 taza de Jícama</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Pepino</li><li>13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Sábado	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Pepino sin semilla</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li><li>5 piezas de Galletas Habaneras</li><li>35 gramos de Atún fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar los vegetales.</li><li>En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li><li>En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.</li></ol>

Domingo	Claras de huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 708 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 899 426">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 384 1166 436">1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1247 384 1523 436">1 cucharada de servir de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 899 520">2 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="954 468 1187 520">2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1247 468 1458 520">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1485 625">1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.</li><li data-bbox="597 625 971 646">2. Acompañar con frijoles y aguacate.</li></ol>	1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 cucharada de servir de Frijol molido	2 piezas de Tostada de nopal horneada	2 piezas de Clara de huevo	1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 cucharada de servir de Frijol molido					
2 piezas de Tostada de nopal horneada	2 piezas de Clara de huevo	1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Barrita de cereal y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 708 1014"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1014 1078 1045">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</td><td data-bbox="1203 1014 1474 1045">10 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 987 1119">1. Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>	1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	10 piezas de Almendras
1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	10 piezas de Almendras		

Domingo	Salpicón de res									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 708 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 883 1486">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada</td><td data-bbox="954 1434 1235 1486">2 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1273 1434 1490 1486">1/3 de pieza de Aguacate madiano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 899 1560">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 1518 1214 1570">6 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="1273 1518 1507 1570">99 gramos de Falda de res</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1602 857 1623">3 tazas de Lechuga</td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1686"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 959 1707">1. Cocer y deshebrar la falda de res.</li><li data-bbox="597 1707 1485 1759">2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.</li><li data-bbox="597 1759 1446 1780">3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.</li><li data-bbox="597 1780 987 1801">4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>	1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	2 cucharadas cafetera de Aceite	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 pieza de Jitomate bola	6 piezas de Tostada de maíz horneada	99 gramos de Falda de res	3 tazas de Lechuga		
1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	2 cucharadas cafetera de Aceite	1/3 de pieza de Aguacate madiano								
1 pieza de Jitomate bola	6 piezas de Tostada de maíz horneada	99 gramos de Falda de res								
3 tazas de Lechuga										

## Domingo

## Edamames con ajonjolí

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Domingo

## Salteado de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 56 gramos de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.