

Lunes	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 Tortilla de harina integral</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li><li>1 1 taza de Espinacas crudas</li><li>1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</li><li>1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</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>

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 24 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol>

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 100 gramos de Rib eye sin grasa</li><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 tazas de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.</li><li>2) Cocer las papas y prepararlas como puré.</li><li>3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.</li></ol> Postre: Uvas.

Lunes	Botanita light
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</li><li>1 1/3 taza de Zanahoria</li><li>1 1/2 taza de Jícama</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>15 pieza de Totopos Susalia</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Tortitas de espinacas
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.</li><li>2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.</li><li>3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol>

Martes	Jamón guisado en salsa
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.</li><li>2. Servir la salsa con jamón por encima.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 1 30 gramos de Frijoles molidos

#### Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

## Totopos con frijoles

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 150 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.

## Rollos de bistec con verduras

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 1 taza de Pepino congelado

#### Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Sorbet de sandía

## Martes

## Sushi de nopal

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

- Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
- Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
- Acompañar con salsa al gusto.

## Miércoles

## Mango smoothie bowl

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Mango picado

#### Procedimiento

- Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
- Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

## Miércoles

## Plátano con queso cottage y almendra

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

- Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

### Miércoles

#### Comida



### Cazuela de pollo con edamames

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Edamames
- 2 taza de Coliflor
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
- En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
- Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
- Acompañar con arroz.

### Miércoles

#### Snack 2



### Pan tostado con mantequilla de cacahuete

#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

### Miércoles

#### Cena



### Hot cakes de manzana

#### Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 110 gramos de Milanesa de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner la milanesa en una vaporera.</li><li>2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.</li><li>3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</li></ol>

Jueves	Mousse de papaya
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Papaya picada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.</li><li>2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.</li></ol>

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>1 10 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>2. En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>3. Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>4. Servir en tostadas.</li><li>5. Postre: manzana picada.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

## Jueves

### Cena



## Toast de espinaca

#### Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

#### Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
- Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
- Remojar el pan en la mezcla.
- Colocar en un sartén y cocinar.

## Viernes

### Desayuno



## Avena pay de manzana

#### Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1/3 taza de Avena
- 75 gramos de Queso cottage light
- 1 taza de Manzana verde

#### Procedimiento

- Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
- Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Viernes

## Fresas con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Viernes

## Filete de res en salsa de tomate

### Comida



#### Ingredientes

- 1 90 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

## Viernes

## Oat milk latte + fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

## Viernes

## Taquitos de deshebrada

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Sábado

## Ensalada de aguacate con pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 11/2 piezas de Pan tostado

#### 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 galletas habaneras.

## Sábado

## Tostadas con nopalitos

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 77.5 gramos de Aguacate mediano</li><li>1 1/2 pieza de Chayote</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>

Sábado	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras</li><li>1 1/2 de taza de Café negro</li><li>1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li></ol>

Sábado	Cupcakes salados
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza Hojuelas de avena</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza Pico de gallo</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 1/2 taza Espinacas</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de 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></ol>

Domingo	Muesli chocolatoso						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 917 436">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto</td><td data-bbox="959 388 1170 436">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1214 388 1487 436">1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 468 886 489">1 11 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1466 573">1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.</li><li data-bbox="597 577 1258 598">2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.</li><li data-bbox="597 602 764 623">3. Revolver bien.</li><li data-bbox="597 627 987 648">4. Dejar enfriar y acompañar con leche.</li></ol>	1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar	1 11 pieza de Almendras		
1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar					
1 11 pieza de Almendras							

Domingo	Zanahoria con limón y chile			
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 1011 1066">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td><td data-bbox="1065 993 1268 1066">1 3/4 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1312 993 1520 1066">1 14 pieza de Cacahuete natural</td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1119"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 927 1144">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 3/4 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 3/4 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural		

Domingo	Crema de champiñones con pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 833 1486">1 1/3 taza de Arroz integral</td><td data-bbox="906 1438 1125 1486">1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1227 1438 1520 1486">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 833 1566">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="906 1518 1146 1566">1 1 taza de Champiñon crudo entero</td><td data-bbox="1227 1518 1498 1566">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 813 1646">1 2 mitades Nuez</td><td data-bbox="906 1598 1162 1646">1 4 cucharada sopera de Media crema</td><td data-bbox="1227 1598 1498 1646">1 120 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1393 1728">1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.</li><li data-bbox="597 1732 1096 1753">2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.</li><li data-bbox="597 1757 954 1778">3. Agregar la media crema al sartén.</li><li data-bbox="597 1782 1393 1803">4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.</li></ol>	1 1/3 taza de Arroz integral	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Champiñon crudo entero	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 mitades Nuez	1 4 cucharada sopera de Media crema	1 120 gramos de Pechuga de pollo
1 1/3 taza de Arroz integral	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo								
1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Champiñon crudo entero	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 2 mitades Nuez	1 4 cucharada sopera de Media crema	1 120 gramos de Pechuga de pollo								

**Domingo**  
Snack 2

**Pay de limón**



**Ingredientes**

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

**Procedimiento**

1. Licuar el requesón 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.

**Domingo**  
Cena

**Ensalada de atún**



**Ingredientes**

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

**Procedimiento**

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.