

Lunes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Jitomate bola</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)</li><li>1 pieza de Huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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></ol>

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche de avena</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <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	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1 pieza de manzana</li><li>10 gramos de queso panela</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 lata de lata de atún en agua</li><li>2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>Servir en tostadas.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

## Lunes

### Cena



## Licuada de fresa con almendras

#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

## Martes

### Desayuno



## Huevo con chorizo de champiñón

#### Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Martes

## Pan Tostado con Queson

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Queson

#### Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

## Martes

## Poke bowl

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

## Martes

## Rollitos de lechuga con Jamon

### 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.

## Martes

## Tostadas de atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Miércoles

## Pizza Vegetariana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

## Miércoles

## Galletas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

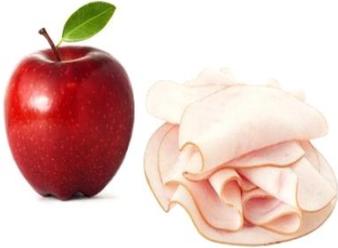
1. Acompañar las galletas con almendras.

Miércoles	ensalada César
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)</li><li>  1/4 de taza de elote desgranado</li><li>  1 cucharada sopera de aderezo César</li><li>  1 pieza de pera</li><li>  3 tazas de lechuga Italiana</li><li>  6 piezas de jitomate cherry</li><li>  120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.</li><li>2. Cortar los vegetales.</li><li>3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.</li><li>4. Postre: Una pera.</li></ol>

Miércoles	Yogurt con granola y almendras
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <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>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Hot cakes de manzana
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/3 taza de Avena</li><li>  1 pieza de Manzana</li><li>  2 piezas de Claras de huevo</li><li>  8 piezas de Almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes.</li><li>2. Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

Jueves	Omelette de papa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>3/4 de pieza de Jitomate bola</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li><li>3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li><li>4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li><li>5. Servir acompañado de jitomate.</li></ol> Postre: Uvas.
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>3/4 de taza de Uva</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul>

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir frescos.</li></ol>

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>105 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>1 pieza de Papa cocida</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li><li>2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li><li>3) Preparar una ensalada con los vegetales.</li></ol> Postre: Fruta picada.

## Jueves

## Uvas congeladas

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

## Sándwich de pollo y calabaza

### Desayuno



#### Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 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 pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Viernes

## Pudín de chía con fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

## Viernes

## Tacos de carne

### Comida



#### Ingredientes

- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

## Viernes

## Tostadas con nopalitos

### Snack 2



#### 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.

## Viernes

## Huevo con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 1 1/2 de pieza de Pan integral
- | 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Sábado

## Pimiento asado relleno de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharada de servir de Arroz
- | 20 gramos de Queso Oaxaca
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Sábado

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## "Volcanes" de verdura

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 56 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

## Sábado

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Sábado

## Tacos de requeson

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Domingo	Queso panela guisado						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 852 422">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="889 373 1138 422">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1214 373 1511 422">1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 797 506">50 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="889 457 1177 506">1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1214 457 1511 506">1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1511 611">1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li><li data-bbox="597 611 743 636">2. Dejar hervir.</li><li data-bbox="597 636 976 661">3. Acompañar con tortilla y guacamole.</li></ol>	1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	50 gramos de Queso panela	1 pieza de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada
1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole					
50 gramos de Queso panela	1 pieza de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada					

Domingo	Oat milk latte + fruta						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 924"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 924 966 972">1/2 de taza de Leche de avena</td><td data-bbox="1052 924 1226 972">1/2 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1300 924 1474 972">1/4 de taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 922 1056">1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1511 1161">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li data-bbox="597 1161 1073 1186">2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li data-bbox="597 1186 1105 1211">3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol>	1/2 de taza de Leche de avena	1/2 de taza de Café negro	1/4 de taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1/2 de taza de Leche de avena	1/2 de taza de Café negro	1/4 de taza de Fruta picada					
1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 927 1484">1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="987 1436 1235 1484">1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1295 1436 1490 1484">1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 906 1568">1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="987 1520 1252 1568">1 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1295 1520 1479 1568">1 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 933 1652">150 gramos de Milanesa de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1709"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1235 1734">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.</li><li data-bbox="597 1734 959 1759">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.</li><li data-bbox="597 1759 829 1785">3. Cocinar a la plancha.</li><li data-bbox="597 1785 1187 1810">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.</li></ol>	1/2 pieza de Papa al horno	1 pieza de Calabacita	1 pieza Pimiento morrón	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 pieza de Tostadas de nopal	1 taza de Fruta picada	150 gramos de Milanesa de res		
1/2 pieza de Papa al horno	1 pieza de Calabacita	1 pieza Pimiento morrón								
1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 pieza de Tostadas de nopal	1 taza de Fruta picada								
150 gramos de Milanesa de res										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.  
Postre: Naranja.