

Lunes	Claras de huevo en salsa	
<b>Desayuno</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
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
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate.		

Lunes	Yogurt con granola y almendras	
<b>Snack 1</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	2 piezas de Almendras	50 gramos de Yogurt griego
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Chile relleno de Quinoa y requeson	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1/2 pieza de Tomate	1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 taza de Germen de alfalfa
2 piezas de Chile poblano	2 cucharada cafetera de Aceite	3 piezas de Cebolla cambray
6 cucharada sopera de Requeson	60 gramos de Quinoa	
<b>Procedimiento</b>		
1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. 3. tatar el chile, y pelar. 4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.		

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Yogurt con chocolate y fresas

## Lunes

### Cena



#### 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.

## Ensalada de aguacate con pollo

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Entomatadas de queso

## Martes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 8 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Martes

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Requeson
- | 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Martes

## Sandwich turkey ranch

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

## Miércoles

## Molletes ligeros

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Miércoles

## Rollitos de lechuga con Jamon

### Snack 1



#### 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.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li><li>90 gramos de milanesa de pollo en tiras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>

Miércoles	Pan con alfalfa
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li><li>11/2 taza de Germen de alfalfa</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li></ol>

Miércoles	Claras de huevo en salsa de tomate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 taza de Verdura mixta</li><li>1 pieza de Tortilla</li><li>1 cucharada sopera de Requesón</li><li>2 pieza de Papa Cambray</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>11/2 cucharada cafetera de Aceite</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).</li><li>En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.</li><li>Poner a hervir las papas cambray.</li><li>Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.</li></ol>

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>1 60 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>2. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 30 gramos de Salmón</li><li>1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 3/4 de taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.</li><li>2) Acompañar con uvas.</li></ol>

Jueves	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 98 gramos de Atún fresco</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 pieza de Mandarina</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el atún.</li><li>2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.</li><li>3. Acompañar con una mandarina.</li></ol>

## Jueves

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 8 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Jueves

## Queso panela guisado

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Viernes

## Quesadillas con aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

## Pollo con ejotes y camote

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Manzana con requesón y nuez de la india

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 20 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limon
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Sábado

## Pollo con ensalada y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
- Aderezar la ensalada.

## Sábado

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

## Pimiento asado relleno de pollo

### Cena



#### 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

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

Domingo	Claras de huevo con espinacas
<p data-bbox="276 283 414 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 298 711 319"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 321 1502 541" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 321 812 373">1 1/3 de pieza de aguacate</li><li data-bbox="909 321 1144 373">1 1/2 taza de cóctel de frutas</li><li data-bbox="1177 321 1477 363">1 1 rebanada de pan integral</li><li data-bbox="633 405 860 457">1 2 pieza de claras de huevo</li><li data-bbox="909 405 1039 457">1 2 tazas de espinacas</li><li data-bbox="1177 405 1502 457">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</li><li data-bbox="633 489 868 541">1 40 gramos de Yogurt griego</li></ul> <p data-bbox="597 569 727 590"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 592 1502 714" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 592 1429 613">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li><li data-bbox="597 615 1282 636">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li><li data-bbox="597 638 966 659">3. Servir con aguacate y pan integral.</li><li data-bbox="597 661 1502 714">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li></ol>

Domingo	Postre de melón
<p data-bbox="284 833 397 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 928 711 949"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 951 1469 1087" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 951 803 1003">1 1/4 de taza de Melón</li><li data-bbox="885 951 1226 1003">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li data-bbox="1291 951 1469 1003">1 36 gramos de Queso cottage</li><li data-bbox="633 1035 787 1087">1 11 piezas de Cacahuete</li></ul> <p data-bbox="597 1115 727 1136"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1138 1404 1190" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 771 1159">1. Picar el melón.</li><li data-bbox="597 1161 1404 1190">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras
<p data-bbox="284 1383 397 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 1501 1485 1638" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 1501 852 1554">1 1 taza de Mezcla de verduras</li><li data-bbox="974 1501 1242 1543">1 3/4 taza de Arroz cocido</li><li data-bbox="1299 1501 1485 1554">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li data-bbox="633 1585 933 1638">1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li data-bbox="974 1585 1242 1638">1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola</li></ul> <p data-bbox="597 1665 727 1686"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1688 1282 1740" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1039 1709">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.</li><li data-bbox="597 1711 1282 1740">2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Tostadas con nopalitos

#### Ingredientes

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

## Domingo

### Cena



## Sopa de lentejas con queso

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 15 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

#### Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.