

Lunes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 1/2 taza de Espinacas</li><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 20 gramos de Queso panela</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li><li>2. Postre: manzana.</li></ol>

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</li><li>1 1 cucharada sopera de plátano machacado</li><li>1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li>2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

## Tiramisú overnight oats

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

## Tostadas de res

## Martes

### Desayuno



#### 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.

## Hotcakes de avena

## Martes

## Galletas, manzana y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Martes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Martes

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

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 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.

## Martes

## Chilaquiles con jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Miércoles

## McMuffin Fit

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.

## Miércoles

## Manzana con requesón y nuez de la india

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Miércoles	Cortadillo y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 100 gramos de Papa cocida</li><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 90 gramos de Carne de res (promedio)</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.</li><li>3. Añadir la papa previamente cocida.</li><li>4. Servir con arroz.</li></ol>

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de manzana roja</li><li>1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li><li>1 8 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li></ol>

Miércoles	Overnight oats fresa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Chia</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li>2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li>3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol>

Jueves	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>90 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li></ol>

Jueves	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</li><li>4 piezas de Zanahoria baby</li><li>12 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.</li><li>Acompañar con cacahuete.</li></ol>

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1/2 de taza de Col cruda picada</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>90 gramos de Milanesa de res</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Yogurt con granola y almendras

### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Jueves

### Cena



## Sincronizadas

### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 30 gramos de queso oaxaca light

### Procedimiento

- Calentar las tortillas.
- Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
- Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

## Viernes

### Desayuno



## Tacos de claras de huevo con acelgas

### Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 taza de Acelgas
- 3 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)

### Procedimiento

- lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
- Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
- Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Viernes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Viernes

## Fideos de arroz con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

## Viernes

## Zanahoria con aderezo de pepino

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Viernes	Cereal con fresas y huevo revuelto
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>Acompañar con huevo revuelto y tortilla.</li></ol>

Sábado	Quesadillas con frijoles
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Sábado	Zanahorias mini con aderezo casero
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</li><li>2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</li><li>10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.</li><li>Servir como aderezo para las zanahorias mini.</li></ol>

## Sábado

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Sábado

## Naranjas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

## Domingo

## Granola-Yogurt Bowl

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Domingo

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Yogurt griego
- | 1 cucharada sopera de Chia
- | 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

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

## Domingo

## Espaguetis con berenjena y pollo

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1 taza de Berenjenas
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Zanahoria rayada
- | 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 60 gramos de Espagueti integral
- | 95 gramos de pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.
2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.
3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.
4. Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

## Domingo

### Snack 2



## Donas de manzana

### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

## Domingo

### Cena



## huevo con salchicha y pan

### Ingredientes

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

### Procedimiento

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