

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

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Lunes	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>1/2 taza de cebolla picada</li><li>1 pieza de chile poblano</li><li>1 cucharada sopera de chile ancho picado</li><li>1/4 de pieza de papa picada</li><li>1/2 taza de champiñón crudo</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>2 cucharadas soperas de cilantro</li><li>1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1/2 taza de berenjena picada</li><li>1 pieza de diente de ajo</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>



## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan de papa
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.
- 2) Rebanar en pequeñas piezas y servir.

## Rollitos de mantequilla de maní

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 2 piezas de Guayaba
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
  2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

## Tortilla española

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

## Pancakes de avena frutos rojos

## Martes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Martes

## Zucchini en salsa de aguacate

### Comida



#### Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 1 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 2/3 de taza de soja cocida
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 3 piezas de calabacita alargada
- 1 12 piezas de Tomate cherry

#### Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

## Martes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 5 piezas de Fresas medianas
- 1 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Martes

### Cena



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

## Miércoles

### Desayuno



## Huevo con papas

### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

## Miércoles

### Snack 1



## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

### Ingredientes

- 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.

### Miércoles

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

### Tacos de lenteja

### Miércoles

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.

### Manzana con mantequilla de maní

### Miércoles

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

### Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Jueves	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Espinaca cocida</li><li>1 1 1/2 de pieza de Guayaba</li><li>1 85 gramos de Papa cocida</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li>3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol>

Jueves	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Galletas marías</li><li>1 5 piezas de Almendras</li><li>1 50 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.</li></ol>

Jueves	Chop suey
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de soya al gusto</li><li>1 diente de ajo picado al gusto</li><li>1 1/3 de taza de germen de soya</li><li>1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 1 taza de garbanzo cocido</li><li>1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

## Jueves

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas soperas de Requesón promedio

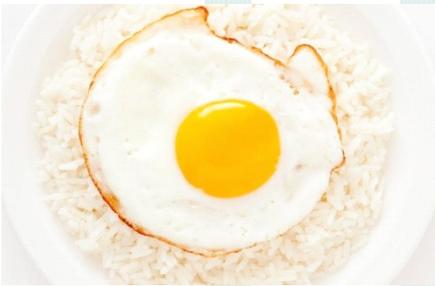
#### Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Jueves

## Arroz con huevo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
- Montar sobre arroz.

## Viernes

## Tacos de claras de huevo con acelgas

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 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.

## Viernes

## Tallarines con vegetales

### Comida



#### Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 60 gramos de tofu

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

## Viernes

## Dip finas hierbas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Viernes

## Nopalitos con queso y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso panela light

#### Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

## Sábado

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 7 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

## Sábado

## Pan con queso crema, pera y canela

### Snack 1



#### Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

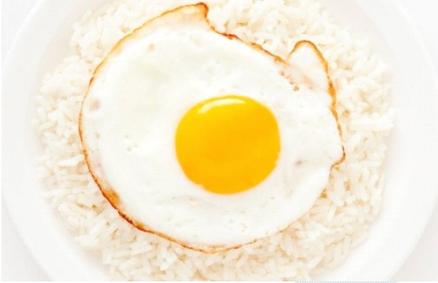
#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Sábado	Lasagna vegetariana
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</li><li>1 taza de berenjena en rodajas</li><li>1 taza de espinaca cruda</li><li>1 taza de champiñón entero crudo</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</li><li>80 gramos de Tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li><li>Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li><li>Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li><li>Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li></ol>

Sábado	Paleta de yogurth con granola
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1/2 taza de Leche de almendra</li><li>1 cucharada cafetera de Granola</li><li>1 pieza de Almendra triturada</li><li>60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li></ol>

Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de fruta picada</li><li>4 piezas de Almendras</li><li>125 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Domingo	Arroz con huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.</li><li>2. Montar sobre arroz.</li></ol>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul>

Domingo	Garbanzos rostizados
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Ajo y paprika en polvo al gusto</li><li>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 60 gramos de Garbanzo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.</li><li>2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.</li><li>3. Retirar del horno y agregar los condimentos.</li><li>4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.</li></ol>

Domingo	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de pimiento fresco</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li><li>1 2 piezas de limón</li><li>1 1/4 de taza de arándano seco</li><li>1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li><li>1 1/4 de taza de piña picada</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 2 tazas de espinaca cruda</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>



## Domingo

### Snack 2

## Pan tostado con claras de huevo y aguacate



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate huaje
- | 1 cucharada sopera de Aguacate
- | 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- | 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.