

## Lunes

## Panela asada con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

#### Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.  
Postre: durazno.

## Lunes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3 cucharada soperas de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Lunes

## Milanesa de res encebollada

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de cebolla en julianas
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de res a la plancha

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Coctel de frutas y almendras

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 3/4 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

## Machacado con huevo y Agua de melón

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

#### Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
3. Comer la fruta como postre.

## Pan tostado con salmón y queso crema

## Martes

### Snack 1



## Verduras con cacahuete

#### Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

### Comida



## Pollo al chipotle con puré de papa

#### Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 5 cucharadas soperas de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Brócoli crudo
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

#### Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
  2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

## Martes

### Snack 2



## Melón con queso cottage y almendras

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Omelet con champiñones, cebolla y tocino

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 3/4 de rebanada de Tocino
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

## Miércoles

## huevo con salchicha y pan

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Pan con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 40 gramos de Queso fresco</li><li>1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.</li><li>2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.</li></ol>

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Galletas de arroz</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>

Miércoles	Avena pay de manzana
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li><li>1 1 taza de Manzana verde</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

Jueves	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Frijoles molidos</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 taza de Lechuga</li><li>4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>50 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>

Jueves	Uvas congeladas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uvas congeladas</li><li>17 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>2 taza de Verduras al vapor</li><li>225 gramos de Chuleta de cerdo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>Comer fruta como postre.</li></ol>

Jueves	Ensalada caprese	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 40 gramos de Queso panela
<b>Procedimiento</b>		
1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral.		

Jueves	Chili-Fit	
Cena		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Salsa de tomate con ajo al gusto	1 Comino al gusto	1 1/2 taza de Cebolla
1 1 taza de Lentejas cocidas	1 2 rebanada de Jamón de pavo	
<b>Procedimiento</b>		
1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.		

Viernes	Picadillo veggie	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray	
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. 2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. 3. Servir con guacamole.		

## Viernes

## Tostada de nopales con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Viernes

## Pollo con ejotes y camote

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1/2 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.
3. Acompañar con lentejas.

## Viernes

## Frappé de piña colada

### Snack 2



#### Ingredientes

- 3/4 taza de Piña congelada
- 1 pieza de Almendras
- 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Viernes

## Pasta de tornillos con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

## Sábado

## Gratinado de brocoli

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambay
- 45 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
- Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Sábado

## Paleta de yogurth con granola

### Snack 1



#### Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Integrar todos los ingredientes en un bowl.
- Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Sábado

## Pollo en salsa verde con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

## Sábado

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Huevo con machacado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Domingo	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</li><li>1 2 rodajas de Tomate</li><li>1 3 rodajas de Cebolla</li><li>1 1 Hoja de Lechuga romana</li><li>1 2 piezas de pan de barra</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li><li>1 1 pieza de Jamon de pavo</li><li>1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li><li>2. Integrar los vegetales y aderezo.</li></ol>

Domingo	Donas de manzana
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 1 pieza de Manzana verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.</li><li>2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.</li><li>3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.</li><li>4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.</li><li>5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.</li></ol>

Domingo	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 tazas de Lechuga</li><li>1 88 gramos de Pasta penne</li><li>1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 6 piezas de Tomates cherry</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.</li><li>3. Aderezar la ensalada.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Verduras con cacahuete

### Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 3/4 de taza de Jícama
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Domingo

### Cena



## Taco arabe con pollo y aguacate

### Ingredientes

- | 1 taza de Lechuga
- | 1 pieza de Pan pita Taquero
- | 1 pieza de Mandarina
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.