

Lunes	Ensalada caliente de arroz						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 pieza de Pimiento</td><td>  1 pieza de Calabaza</td><td>  1 1/2 cucharada de servir de Arroz</td></tr><tr><td>  2 cucharada cafetera de Salsa de soya</td><td>  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td>  60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.</li><li>2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.</li><li>3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.</li></ol>	1 pieza de Pimiento	1 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada de servir de Arroz	2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 pieza de Pimiento	1 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada de servir de Arroz					
2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  27 gramos de Blueberries</td><td>  1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</td><td>  2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td>  1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Muele la avena para formar harina.</li><li>2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li><li>3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li>4. Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol>	27 gramos de Blueberries	1 cucharada sopera de Avena en hojuelas	2 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
27 gramos de Blueberries	1 cucharada sopera de Avena en hojuelas	2 piezas de Clara de huevo					
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Lunes	Salmón en salsa de naranja						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  2 piezas de Naranja</td><td>  2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td>  1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td>  2 piezas de Nopal crudo</td><td>  2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>  105 gramos de Salmón fresco</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.</li><li>2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.</li><li>3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.</li></ol>	2 piezas de Naranja	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1/2 de taza de Arroz cocido	2 piezas de Nopal crudo	2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	105 gramos de Salmón fresco
2 piezas de Naranja	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1/2 de taza de Arroz cocido					
2 piezas de Nopal crudo	2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	105 gramos de Salmón fresco					

## Lunes

### Snack 2



## Mini pizzas de frutas

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Lunes

### Cena



## Huevo montado en papa y espinaca

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

## Martes

### Desayuno



## Granola-Yogurt Bowl

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

### Snack 1



## Tostada con dip de requesón

#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

## Martes

### Comida



## Pierna de pollo con pimiento y arroz

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 10 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

## Martes

### Snack 2



## Mug Cake Frutos Rojos

#### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada soperas de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

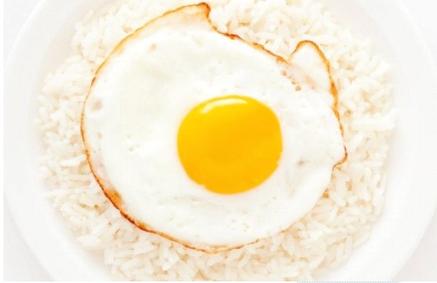
#### Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

## Martes

## 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

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

## Miércoles

## 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.

## Miércoles

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 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.

Miércoles	Cortadillo y arroz
<b>Comida</b>	
	<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	Dip finas hierbas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Queso crema</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.</li></ol>

Miércoles	Avena con plátano y canela
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela al gusto</li><li>1 1/4 taza de Avena en hojuelas</li><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 1 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 3 piezas de Nuez</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li>2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li>3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Jueves	Ensalada caliente de arroz
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Pimiento</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>1 1/2 cucharada de servir de Arroz</li><li>2 cucharada cafetera de Salsa de soya</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.</li><li>2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.</li><li>3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.</li></ol>

Jueves	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Leche light</li><li>7 Piezas de Almendras</li><li>9 piezas de Fresas Medianas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>2. Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>4. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Atún sellado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Lechuga</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>165 gramos de Arroz cocido</li><li>100 gramos de Atún fresco</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.</li><li>2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).</li><li>3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Camote con queso

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

## Omelette y avena

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Omelette con acelgas y jitomate

## Viernes

## Piña colada

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Viernes

## Picadillo fácil

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

## Viernes

## Palomitas con dip

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Viernes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light</li><li>1 3/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li><li>2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li><li>3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li></ol>

Sábado	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 35 gramos de Totopos de maíz horneados</li><li>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</li><li>1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li><li>2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li><li>3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li></ol>

Sábado	Sweet rice cake
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 pieza de Rice cake</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li><li>1 1/4 de taza de Frambuesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</li></ol>

## Sábado

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Piña colada

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Sábado

## Omelette y avena

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Frambuesa
- | 3/4 de taza de Avena cocida
- | 1/3 de taza de Queso cottage
- | 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatlar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- | 100 gramos de Rib eye sin grasa
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Fruta con requesón

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

#### 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.