

## Lunes

### Desayuno



## Queso panela guisado

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 piezas 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.

## Lunes

### Snack 1



## Fresas con yogurt griego y nuez

#### Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada soperas de nuez picada
- | 3 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Lunes

### Comida



## Tostadas de carnitas de atún

#### Ingredientes

- | 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 120 gramos de Atún fresco
- | 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 1 pieza de Mandarina

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 1 de taza de jícama picada</li><li>1 12 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Ensalada de pollo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/2 de pieza de Manzana roja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana.</li></ol>

Martes	Avena con frambuesa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Frambuesa</li><li>1 246 gramos de Avena cocida</li><li>1 1/4 de taza de Queso cottage</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.</li><li>3. Acompañar con un huevo revuelto.</li></ol>

## Martes

## Toronja con almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Martes

## Pechuga de pollo rellena

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Ejotes
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Elote
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Uvas congeladas
- 14 pieza de Almendras
- 40 gramos de Queso panela light
- 210 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

## Martes

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Martes

## Tacos de barbacoa light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Miércoles

## Botanita light

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Pescado en salsa de aguacate		
<b>Comida</b>			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Verduras
	1 1 pieza de Papa al horno	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
	1 2 taza de Espinacas, cilantro	1 15 pieza de Almendras	1 280 gramos de Filete de pescado
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.		
	2. Añadir agua si es necesario.		
	3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.		
	4. Acompañar con verduras, papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.		

Miércoles	Piña con yogurt		
<b>Snack 2</b>			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.		

Miércoles	Huevo con jamón		
<b>Cena</b>			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo
	1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.		
	2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.		
	3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.		

Jueves	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de manzana</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li><li>1/2 taza de Espinacas</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 de taza de jícama picada</li><li>12 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes.</li></ol>

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

## Jueves

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Omelette con queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

## Viernes

## Quesadillas con aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Viernes

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Viernes

## Filete de pescado con verduras, papa y pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 2/3 taza de pasta integral cocida
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 160 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

## Viernes

## Fresas con queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 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

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Hotcakes de avena

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Almond milk mocha frappuccino

## Sábado

## Salmón en salsa de naranja

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Naranja
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 150 gramos de Salmón fresco

#### Procedimiento

- 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 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

## Sábado

## Helado de chocolate

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

## Sábado

## Milanesa de res con verduras y arroz

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 210 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

## Domingo

### Desayuno



## Espinacas con queso

#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- | 2 taza de Espinacas
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Domingo

### Snack 1



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- | 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 4 piezas de Zanahoria baby
- | 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Comida



## Milanesa de res con espagueti

#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- | 161 gramos de Espagueti integral cocido
- | 105 gramos de Milanesa de res
- | 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- | 1/4 de taza de Leche Lala Light
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

**Domingo**  
Snack 2

**Energy balls**



**Ingredientes**

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de Cocola en polvo

**Procedimiento**

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional\* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

**Domingo**  
Cena

**Tostada de picadillo con verduras**



**Ingredientes**

- | 1/4 taza de Cebolla cruda
- | 1/2 pieza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 piezas de Papa Cabray
- | 55 gramos de Molida de res

**Procedimiento**

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.