

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	<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>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Copa de mamey con yoghur y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>  35 gramos de Mamey</li><li>  11 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.</li><li>2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).</li></ol>

Lunes	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 pieza de Chile poblano</li><li>  1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>  1 lata de lata de atún en agua</li><li>  1 pieza de manzana</li><li>  3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>  4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>  20 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>2. En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>3. Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>4. Servir en tostadas.</li><li>5. Postre: manzana picada.</li></ol>

## Lunes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Lunes

## Revueltos de huevo y tomate

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

## Martes

## Pan tostado con huevo y tomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan tostado
- | 2 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Verduras con cacahuete

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Fruta
- | 1 taza de Repollo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 320 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Tacos de pescado

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de chíá

#### Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chíá.

## Ensalada de frutas y queso

## Martes

## Omelette con queso

Cena



### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 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.

## Miércoles

## Sándwich de huevo

Desayuno



### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral

### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

## Miércoles

## Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



### Ingredientes

- 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

### 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.

Miércoles	Carne con brócoli oriental
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>3 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>105 gramos de Milanese de res</li><li>1/2 de taza de Uva verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li>Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> Postre: Uvas.

Miércoles	Uvas congeladas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Uvas congeladas</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Miércoles	Toast de espinaca
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>3 tazas de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la espinaca en pedacitos.</li><li>Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.</li><li>Remojar el pan en la mezcla.</li><li>Colocar en un sartén y cocinar.</li></ol> Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

## Jueves

## Licudo de fresa con almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

#### Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras y las nueces.

## Jueves

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

## Jueves

## Fajitas de pollo con frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

## Jueves

## Zanahoria con limón y chile

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Avena pay de manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

## Viernes

## Salty rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

## Viernes

## Pollo en salsa verde con arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras al vapor
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Fruta
- 1 150 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.

## Viernes

## Pay de limón

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrillo de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

## Viernes

### Cena



## Sándwich de ensalada de pollo

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

### Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

## Sábado

### Desayuno



## Migas con huevo

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 40 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

## Sábado

### Snack 1



## Fruta con requesón

### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 tazas de Totopos
- 1 2 taza de Uvas
- 1 125 gramos de Carne molida extra magra

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 15 piezas de Almendras
- 1 1 pieza de Durazno prisco

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Domingo	Huevo con chorizo de champiñón									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 338 834 384">1 Chile ancho y especias al gusto</td><td data-bbox="911 338 1062 384">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1166 338 1484 369">1 3/4 taza de Champiñón crudo</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 834 457">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="911 420 1110 466">1 1 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="1166 420 1484 466">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 506 867 552">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 583 727 604"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 611 1305 632">1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.</li><li data-bbox="597 638 834 659">2. Dejar que seque bien.</li><li data-bbox="597 665 899 686">3. Agregar el huevo y revolver.</li><li data-bbox="597 693 964 714">4. Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol>	1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Champiñón crudo	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light		
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Champiñón crudo								
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas								
1 40 gramos de Queso panela light										

Domingo	Melón y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 997 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1024 818 1050">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1036 1024 1289 1050">1 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1081 727 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 964 1129">1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>	1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras		

Domingo	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1459 711 1480"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1486 834 1533">1 1/2 taza de Verduras cocidas</td><td data-bbox="911 1486 1078 1533">1 1 pieza de Papa mediana</td><td data-bbox="1208 1486 1500 1518">1 1 rebanada de Pan tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1564 818 1610">1 1 taza de Melón picado</td><td data-bbox="911 1564 1159 1610">1 2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1208 1564 1500 1610">1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha</td></tr></table> <p data-bbox="597 1642 727 1663"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1013 1690">1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.</li><li data-bbox="597 1696 1370 1717">2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.</li><li data-bbox="597 1724 1516 1745">3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.</li><li data-bbox="597 1751 948 1772">4. Servir de postre el Melón picado .</li></ol>	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado	1 1 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha
1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado					
1 1 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha					

## Domingo

### Snack 2



#### 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 15 pieza de Totopos Susalia

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Botanita light

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Yogurt con fresa, plátano y nuez