

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

Lunes	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Brócoli cocido</li><li>1 pieza de Huevo cocido</li><li>2 rebanada de Pan integral 40 kcal</li><li>4 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 taza de melón picado</li><li>2 piezas de tortilla de maíz</li><li>150 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li><li>Postre: melón picado.</li></ol>

## Lunes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Lunes

## Tacos de requeson

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 4 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
  2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
  3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

## Martes

## Postre de melón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

## Martes

## Pescado con mayonesa de chipotle

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Yogurt light
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 2 piezas de Tostadas de nopal
- 3 cucharadas sopera de Granola baja en grasa
- 6 piezas de Almendras
- 320 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

## Martes

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Martes

## Ensalada de aguacate con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

## Miércoles

## Ensalada de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas de Durazno prisco
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

- Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
- Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Miércoles

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 1



#### Ingredientes

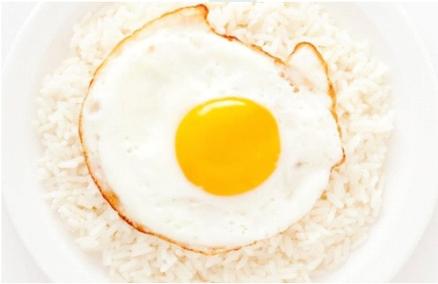
- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>136 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>150 gramos de Bistec</li><li>3 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la carne y montar taquitos.</li><li>Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li></ol>

Miércoles	Galletas y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>5 pieza de Galletas María</li><li>15 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar las galletas con almendras.</li></ol>

Miércoles	Arroz con huevo
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Arroz cocido</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo al gusto en un sartén.</li><li>Montar sobre arroz.</li></ol>

Jueves	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)</li><li>10 piezas Almendras</li><li>50 gramos de Queso cottage light</li><li>75 gramos de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.</li><li>Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.</li><li>Usar de topping las almendras picadas.</li></ol>

Jueves	Berenjas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</li><li>100 gramos de Berenjena</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.</li><li>Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.</li><li>Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.</li><li>Hornear a 180 °C por 15 minutos.</li></ol>

Jueves	Ensalada de coditos
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>2 tazas de Pasta de codito</li><li>4 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>5 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>80 gramos de Queso panela</li><li>1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Tostadas con Hummus

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

## Tortilla de papa

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego
- 1 30 gramos de Queso mozzarella light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

## Quesadillas griegas

## Viernes

### Snack 1



## Frappé de piña colada

### Ingredientes

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

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Viernes

### Comida



## Lasagna Fit

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Arroz
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 1 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 2 pieza de Calabacita
- 1 180 gramos de Molida de res

### Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

## Viernes

### Snack 2



## Mangonadas

### Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1 taza de Mango
- 1 17 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 100 gramos de Guayaba
- 102 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

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

## Huevo montado en papa y espinaca

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Nopales con claras

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Fruta con requesón

## Sábado

## Pollo en salsa con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

## Sábado

## Copa de mamey con yoghur y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 69 gramos de Mamey
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
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).

## Sábado

## Jitomate relleno de pollo y quinoa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 2 pieza de Tomate
- 1 30 gramos de Quinoa
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.
5. Acompañar con aguacate.

Domingo	Tortitas de espinacas									
<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="634 338 781 384">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="915 338 1105 384">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1166 338 1365 373">1 1 pieza de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 813 453">1 1 taza de Fruta</td><td data-bbox="915 422 1045 468">1 2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1166 422 1490 468">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 506 870 552">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="597 604 1224 625">1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.</li><li data-bbox="597 625 1295 646">2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.</li><li data-bbox="597 646 976 667">3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li><li data-bbox="597 667 899 688">4. Comer la fruta como postre.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 1 taza de Fruta	1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo								
1 1 taza de Fruta	1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas								
1 40 gramos de Queso panela light										

Domingo	Batido de almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 902 1056">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="971 1010 1138 1056">1 1/2 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1203 1010 1490 1056">1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1312 1129">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).</li></ol>	1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/2 de taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/2 de taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras		

Domingo	Salteado de ternera con tallarines									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1457 902 1478">1 1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="976 1457 1170 1478">1 1 taza de Brocoli</td><td data-bbox="1295 1457 1463 1503">1 1 taza de Champiñones</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 902 1577">1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya</td><td data-bbox="976 1530 1252 1577">1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1295 1530 1463 1577">1 80 gramos de Tallarines</td></tr><tr><td data-bbox="634 1614 894 1635">1 125 gramos de Ternera</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1692"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 1463 1738">1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.</li><li data-bbox="597 1738 1458 1785">2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.</li></ol>	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Brocoli	1 1 taza de Champiñones	1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Tallarines	1 125 gramos de Ternera		
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Brocoli	1 1 taza de Champiñones								
1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Tallarines								
1 125 gramos de Ternera										

## Domingo

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Domingo

## Frijoles charros

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 taza de Frijoles en bola con caldo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Calentar los frijoles y agregar jamón y pico de gallo.