




Lunes	Claras de huevo en salsa
<b>Desayuno</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>2 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.</li><li>Acompañar con frijoles y aguacate.</li></ol>

Lunes	Camote con queso
<b>Snack 1</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>53 gramos de Camote cocido</li><li>4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).</li><li>Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).</li></ol>

Lunes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Chile chipotle seco</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>5 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>100 gramos de Filete de pescado</li><li>1/2 de taza de Fruta picada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

Lunes	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Pepino rebanado</li><li>2 piezas de Tostadas Horneadas</li><li>2 cucharada sopera de Guacamole</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.</li></ol>

Lunes	Espinacas con queso
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.</li><li>Dejar que se gratine.</li><li>Acompañar con tortillas.</li></ol>

Martes	Avena de chocolate con fresas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Cacao en polvo sin azúcar al gusto</li><li>1/3 taza de Avena</li><li>1/2 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 taza de Fresas picadas</li><li>6 pieza de Almendras picadas</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.</li><li>Servir con fresas y almendras.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Yogurt con mango y almendras

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



## Salsa de queso con calabaza

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Tomate
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.
3. postre: Naranja.

## Martes

### Snack 2



## Tostada con dip de requesón

#### Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

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



## Martes

## Ensalada de pollo con papa

### Cena



#### Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

## Miércoles

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Miércoles

## Pasta con champiñón y queso panela

### Snack 1





#### Ingredientes


- | Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- | 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- | 1/2 pieza de Jitomate guaje
- | 1/2 taza de Pasta cocida
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 20 gramos de Queso panela desmoronado

#### Procedimiento


1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.


Miércoles	Tiradito de pulpo
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 taza de Cilantro</li><li>1 2 pieza de Limon</li><li>1 3 pieza de Chile jalapeño</li><li>1 3 pieza de Papa cambray</li><li>1 4 Pieza de Tostadas Horenadas</li><li>1 6 pieza de Cebollita cambray</li><li>1 65 gramos de Pulpo cocido</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.</li><li>2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).</li><li>3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.</li></ol>

Miércoles	Donas de manzana
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1 1/4 taza de Avena</li><li>1 1/4 taza de Claras de huevo</li><li>1 3/4 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.</li></ol>

Miércoles	Omelet a la mexicana
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén, colocar el aceite.</li><li>2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li><li>3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li></ol>



Jueves	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>

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Yogurt griego</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Chia</li><li>1 9 piezas medianas Uvas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.</li><li>2. Dejarlas congelar una noche antes.</li></ol>

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de tomate casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 pieza de chile poblano</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1 pieza de tortilla</li><li>1 20 gramos de queso panela</li><li>1 80 gramos de camarón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li>2. Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li>3. Servir con salsa de tomate casera.</li><li>4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Zanahorias mini con aderezo casero

### Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

### Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

## Jueves

### Cena



## Taco arabe con pollo y aguacate

### Ingredientes

- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 3 cucharada soperas de Guacamole
- 1 45 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.

## Viernes

### Desayuno



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Viernes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Viernes

## Salteado de ternera con tallarines

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 50 gramos de Tallarines
- 80 gramos de Ternera

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

## Viernes

## Galletas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.



## Viernes

## Quesadilla flor de calabaza

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

## Sábado

## Pan tostado con jamón

Desayuno



### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

## Sábado

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1





### Ingredientes


- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>2 piezas de Tomate guaje</li><li>2 tazas de caldo de verduras</li><li>2 tazas de espinaca cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li><li>Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.</li><li>Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li><li>Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li></ol>

Sábado	Sopa de betabel
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1/3 de pieza de Betabel crudo</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer el betabel en agua.</li><li>Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).</li><li>Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

Sábado	Ensalada de atún y papa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>102 gramos de Papa cocida</li><li>1/2 de lata de Atún en agua drenado</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Ensalada de frijol mixta

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de girasol

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

## Domingo

### Snack 1



## Pan Tostado con Queson

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Queson

#### Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

## Domingo

### Comida



## Pechuga de pollo rellena

#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 3/4 taza de Elote
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 105 gramos de Milanese de pollo

#### Procedimiento

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



## Domingo

### Snack 2



## Yoghur con avena y nueces

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Domingo

### Cena



## Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

#### Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada

#### Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.