

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
<b>Desayuno</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 2 piezas de Clara de huevo</li><li>1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 1/2 de pieza de Naranja</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.</li><li>3. Incorporar el huevo y cocinar.</li><li>4. Formar taquitos y acompañar con naranja.</li></ol>

Lunes	Quesadilla Mozzarella
<b>Snack 1</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li><li>1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1/4 de taza de Pimiento cocido</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>2. Añadir pimiento cocido y guacamole.</li></ol>

Lunes	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 2/3 taza de pasta integral cocida</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 cucharada sopera de salsa alfredo</li><li>1 2 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 160 gramos de filete de pescado</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li>2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li>3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li><li>4. Postre: manzana.</li></ol>

## Lunes

## Pan Tostado con Requeson

Snack 2



### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 1 3/2 cucharada sopera de Requeson

### Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

## Lunes

## Ensalada de frijol mixta

Cena



### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 22 gramos de Semilla de girasol
- 1 1/4 de taza de Garbanzo cocido

### Procedimiento

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

## Martes

## Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Piña con yogurt
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 taza de Piña picada</li><li>1 3/4 taza de Yogurt light</li><li>1 3 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>

Martes	Pescado a la veracruzana
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jitomate al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla y ajo</li><li>1 1/2 taza de Verduras</li><li>1 1 taza de Pimiento morrón picado</li><li>1 8 pieza de Aceitunas</li><li>1 10 pieza de Almendras</li><li>1 240 gramos de Filete de pescado</li><li>1 1/2 taza de Arroz</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li><li>1 80 gramos de Camarones</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.</li><li>2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.</li><li>3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.</li><li>4. Acompañar con arroz y verduras.</li><li>5. Comer fruta y almendras de postre.</li></ol>

Martes	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>1 5 piezas de Almendras</li><li>1 75 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

## Martes

## Chayote relleno de jamón y queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Chayote
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de Jitomate picado
- 80 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Hervir u hornear el chayote.
- Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

## Miércoles

## Nopalitos con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

## Miércoles

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>120 gramos de milanesa de pollo en tiras</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 taza de fruta picada</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>Postre: Fruta picada.</li></ol>

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li><li>60 gramos de totopos de nopal horneados</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>20 gramos de queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li><li>Servir con totopos horneados.</li></ol>

Miércoles	Cupcakes salados
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza Hojuelas de avena</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>40 gramos de Queso panela light</li><li>1/2 taza Pico de gallo</li><li>1 1/2 taza Espinacas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.</li><li>Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 rebanada de Pan integral</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>50 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.</li><li>Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.</li><li>Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.</li></ol>

Jueves	Nachos ligeros con guacamole
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>20 gramos de queso panela desmoronado</li><li>60 gramos de totopos de nopal horneados</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li><li>Servir con totopos horneados.</li></ol>

Jueves	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Papa</li><li>1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>160 gramos de Filete de pescado</li><li>4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada soperas de Crema</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.</li></ol>

## Jueves

## Berry smoothie bowl

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 30 gramos de Blueberries congeladas
- | 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Jueves

## Avena pay de manzana

### Cena



#### Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Manzana verde
- | 14 piezas de Mitades de corazón de nuez
- | 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

## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Jugo de naranja
- | 1 taza de Champiñones
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortillas delgadas
- | 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Viernes	Durazno y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Durazno prisco</li><li>17 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Viernes	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pimiento fresco</li><li>1/4 de taza de arándano seco</li><li>1/4 de taza de piña picada</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2/3 de taza de edamames (soya cocida)</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li><li>2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li><li>2 tazas de espinaca cruda</li><li>2 piezas de limón</li><li>3 tazas de lechuga</li><li>3 tazas de lechuga</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li><li>En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li><li>En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li><li>Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li><li>Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li></ol>

Viernes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</li><li>1/2 taza de Pepino picado</li><li>3/4 de taza de Zanahoria</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>90 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.</li><li>Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.</li><li>Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.</li><li>Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.</li></ol>

## Viernes

## Calabacitas con queso y elote

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

## Sábado

## Quesadillas italianas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Sábado

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada soper de nuez picada
- 1 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.

Sábado	Carne de res con elote y verduras
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 1 pieza de papa mediana</li><li>1 1 taza de fresa picada</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 180 gramos de medallón de filete de res</li><li>1 1 pieza de elote amarillo</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.</li><li>3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>4. Bañar con la crema ligera.</li><li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de zanahoria</li><li>1 1 taza de jícama</li><li>1 10 piezas almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Sábado	Licudo de fresa con almendras
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja</li><li>1 6 pieza de Almendras</li><li>1 7 mitades Nuez</li><li>1 9 piezas medianas Fresas</li><li>1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.</li><li>2. Acompañar con las almendras y las nueces.</li></ol>

Domingo	Quesadillas griegas									
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 310 711 331"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 333 862 384">1 Especies italianas al gusto</td><td data-bbox="922 333 1109 384">1 1/2 pieza de Ajo picado</td><td data-bbox="1214 333 1495 384">1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 862 466">1 1 taza de Espinacas crudas</td><td data-bbox="922 415 1174 466">1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral</td><td data-bbox="1214 415 1495 466">1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr><tr><td data-bbox="634 497 862 548">1 30 gramos de Queso mozzarella light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 1279 623">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li><li data-bbox="597 625 1312 646">2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li><li data-bbox="597 648 1052 669">3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li><li data-bbox="597 672 1312 693">4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li></ol>	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		
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										

Domingo	Melón y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1016 816 1037">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1036 1016 1287 1037">1 15 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 963 1117">1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>	1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras		

Domingo	Ensalada de frijoles						
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1514 846 1535">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="938 1514 1166 1535">1 1 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1279 1503 1495 1554">1 2 pieza de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 878 1633">1 3 cucharada de servir de Frijoles</td><td data-bbox="938 1583 1222 1633">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1333 1711">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.</li><li data-bbox="597 1713 963 1734">2. Acompañar con tortillas delgaditas.</li></ol>	1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas	1 3 cucharada de servir de Frijoles	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas					
1 3 cucharada de servir de Frijoles	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

## Domingo

### 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.

## Jícama, zanahoria y almendras

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage
- | 18 piezas de Almendras

#### 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.

## Overnight oats con Durazno