

Lunes	Calabacitas con queso y elote		
Desayuno			
	<b>Ingredientes</b>		
	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 30 gramos de Queso panela light	
	<b>Procedimiento</b>		
	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.		

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo		
Snack 1			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 de taza de Uva	1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	1 40 gramos de Pierna de cerdo
	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
	<b>Procedimiento</b>		
	1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.		
	2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.		
	3) Servir acompañado de uvas.		

Lunes	Lasagna vegetariana		
Comida			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda
	1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
	1 80 gramos de Tofu		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.		
	2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.		
	3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.		
	4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.		

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

Lunes	Quesadillas con espinacas
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinaca</li><li>1 5 pieza de Tortillas delgadas</li><li>1 11/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 55 gramos de Queso oaxaca ligh</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.</li><li>2. Acompañar con guacamole.</li></ol>

Martes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 taza de Manzana verde</li><li>1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Mangonadas

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 4 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

## Ensalada de huevo duro

## Martes

## Ensalada Capri-Paradiso

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Queso panela light
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

## Miércoles

## Taquitos de huevo con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Miércoles

## Galletas habaneras con requesón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Miércoles	Salsa de queso con calabaza
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Frijol Cocido</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>2 piezas de Tomate</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 cucharada cafetera de Comino</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>100 gramos de Queso panela</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li>2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.</li><li>3. postre: Manzana.</li></ol>

Miércoles	Avena coco-requesón
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>164 gramos de Avena cocida</li><li>3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).</li></ol>

Miércoles	Muesli chocolatoso
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto</li><li>3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar</li><li>1/3 taza de Hojuelas de avena</li><li>11 pieza de Almendras</li><li>1/2 pieza de Plátano</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.</li><li>2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.</li><li>3. Revolver bien.</li><li>4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.</li></ol>

Jueves	Tortitas de espinacas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.</li><li>2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.</li><li>3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol>

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Yogurt griego</li><li>1 cucharada sopera de Chia</li><li>7 piezas medianas Uvas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chí. </li><li>2. Dejarlas congelar una noche antes.</li></ol>

Jueves	Ensalada de coditos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1/4 de taza de Pasta de codito</li><li>4 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>3 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

## Jueves

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### 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

## Sopa de mariscos

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras
- 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

#### Procedimiento

- Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
- Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Chilaquiles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Romper las tostadas en trozos.
- Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
- Acompañar con aguacate.

## Viernes

### Snack 1



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

## Viernes

### Comida



## Pollo con Tomates

#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

## Viernes

### Snack 2



## Pasta con champiñón y queso panela

#### 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.

## Viernes

## Miguitas con huevo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

## Sábado

## Claras de huevo con espárragos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 3 piezas de Claras de huevo
- 2 1/3 piezas de Guacamole

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

## Sábado

## Berenjenas con tomate y mozzarella

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

#### Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Sábado

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 2



**Ingredientes**

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

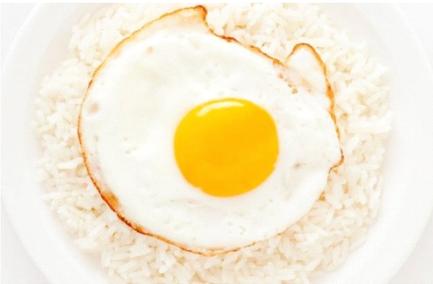
**Procedimiento**

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Sábado

Arroz con huevo

Cena



**Ingredientes**

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

**Procedimiento**

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Domingo	Ensalada de pollo con papa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 apio al gusto</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1/2 pieza de papa picada</li><li>60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li><li>1 pieza de manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.</li><li>3. Acompañar con manzana picada.</li></ol>

Domingo	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galletas marías</li><li>5 piezas de Almendras</li><li>60 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.</li></ol>

Domingo	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>90 gramos de Milanesa de res</li><li>2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Uva verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>2. 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>3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> Postre: Uvas.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fruta picada
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Batido de almendras

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 16 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Waffles light