

| Lunes                                                                             | Tostadas de rajas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Chile poblano</li> <li>21 gramos de Requesón promedio</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.</li> <li>2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.</li> <li>3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).</li> <li>4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</li> <li>1 cucharada sopera de plátano machacado</li> <li>2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li> <li>2. Untar sobre el rice cake.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 gramos de Quinoa</li> <li>1/2 de pieza de Limón</li> <li>120 gramos de Milanesa de pollo cruda</li> <li>1 pieza de Ajo</li> <li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</li> <li>1 taza de Lechuga</li> <li>4 piezas de Jitomate cereza</li> <li>1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</li> <li>20 gramos de Queso fresco</li> <li>1/2 de taza de Uva</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li> <li>2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li> <li>3) Cortar el queso en cuadritos.</li> <li>4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li> <li>5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li> </ol> |



## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de Papaya picada
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- ▮ 36 gramos de Queso cottage
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- ▮ 3/4 de taza de Lechuga
- ▮ 1/4 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- ▮ 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- ▮ 2 cucharadas sopera de Guacamole
- ▮ 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- ▮ 1 taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- ▮ 18 gramos de Nueces mixtas
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 piezas de Nopal crudo
- 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 105 gramos de Salmón fresco

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
- Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
- Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 18 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Granola-Yogurt Bowl

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 7 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

## Cubitos de Fruta

| Miércoles                                                                         | Fideos de arroz con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li> <li>100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</li> <li>1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li> <li>2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar las verduras en julianas.</li> <li>Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li> <li>Añadir el pollo y dejar cocinar.</li> <li>Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li> <li>Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                          | Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</li> <li>1 cucharada sopera de plátano machacado</li> <li>2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li> <li>Untar sobre el rice cake.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                           | Overnight oats fresa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li> <li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Chía</li> <li>1/2 de taza de Avena en hojuelas</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li> <li>Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li> <li>Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li> </ol> |

| Jueves                                                                            | Taquitos de deshebrada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de verduras al gusto</li> <li>1/4 de taza de salsa casera</li> <li>4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li> <li>60 gramos de Carne para deshebrar</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li> <li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li> <li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Salty rice cake                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de Galleta de arroz</li> <li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li> <li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Tostadas de carnitas de atún                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>98 gramos de Atún fresco</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li> <li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li> <li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>1 pieza de Mandarina</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar el atún.</li> <li>Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.</li> <li>Acompañar con una mandarina.</li> </ol> |



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- ▮ 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1/4 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- ▮ 1 taza de Zanahoria rallada
- ▮ 1 taza de Pepino rallado
- ▮ 3 pieza de Tortillas de jicama
- ▮ 3 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 6 pieza de Habaneras
- ▮ 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

## Viernes

### 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
- ▮ 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

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



## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Bistec
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Yogurt griego
- 1 1 cucharada sopera de Chia
- 1 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Taquitos de deshebrada

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

## Overnight oats fresa

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Pudin de chía con fresas

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.



| Domingo                                                                           | Avena con frambuesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Frambuesa</li> <li>3/4 de taza de Avena cocida</li> <li>1/3 de taza de Queso cottage</li> <li>3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).</li> <li>Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.</li> </ol> |

| Domingo                                                                            | Snack de pepino con salmón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li> <li>30 gramos de Salmón</li> <li>1/4 de cucharada sopera de Queso crema</li> <li>3/4 de taza de Uva</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.</li> <li>Acompañar con uvas.</li> </ol> |

| Domingo                                                                             | Tostadas de carnitas de atún                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>98 gramos de Atún fresco</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li> <li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li> <li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>1 pieza de Mandarina</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar el atún.</li> <li>Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.</li> <li>Acompañar con una mandarina.</li> </ol> |

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Domingo

### Cena



#### 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
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

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