

| Lunes   | Omelette con champiñones   |
|---|--|
| <b>Desayuno</b>   |  |
|  |  |
|   | <b>Ingredientes</b>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>3/4 de taza de Champiñones rebanados</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 pieza de huevo entero</li><li>4 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas</li><li>20 gramos de queso panela</li></ul>  |
|   | <b>Procedimiento</b>   |
|   | <ol style="list-style-type: none"><li>En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.</li><li>Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).</li><li>Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.</li><li>Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.</li></ol> |

| Lunes  | Nopal asado relleno de queso panela   |
|--|---|
| <b>Snack 1</b>   |   |
|  |   |
|  | <b>Ingredientes</b>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Tomate</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>3 cucharadas cafetera de Crema light</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>90 gramos de Queso panela</li></ul> |
|  | <b>Procedimiento</b>  |
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.</li><li>Agregar crema y acompañar con tortillas.</li></ol>                                   |

| Lunes   | Milanesa de pollo con arroz  |
|---|--|
| <b>Comida</b>   |  |
|  |  |
|   | <b>Ingredientes</b>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Arroz</li><li>2 tazas de Verduras al gusto</li><li>3 cucharadas soperas de Aderezo light</li><li>195 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> |
|   | <b>Procedimiento</b>   |
|   | <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>  |

## Lunes

### Snack 2



## Galletas de manzana con avena

### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Lunes

### Cena



## Pan tostado con huevo y tomate

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

## Martes

### Desayuno



## Taquitos de queso panela y champiñón

### Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Martes

### Snack 1



## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

### Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

## Martes

### Comida



## Fajitas de pollo con frijoles

### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: Fruta picada.

## Martes

### Snack 2



## Edamames con ajonjolí

### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 2 tazas de edamames

### Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Ecurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Martes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Miércoles

## Overnight oats fresa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada soperas de Chía

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Ensalada de huevo duro

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

| Miércoles   | Filete de pescado en salsa de tomate  |
|---|---|
| <b>Comida</b>   |   |
|  |   |
|   | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1 taza de jugo de frutas natural</li><li>1 2 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>1 120 gramos de filete de pescado</li></ul> |
|   | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.</li><li>3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>4. Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>  |

| Miércoles  | Nopal asado relleno de queso panela   |
|--|---|
| <b>Snack 2</b>   |   |
|  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 2 pieza de Nopal</li><li>1 3 cucharada cafetera de Crema ligh</li><li>1 3 pieza de Tortillas delgaditas</li><li>1 90 gramos de Queso panela</li></ul> |
|  | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.</li><li>2. Agregar crema y acompañar con tortillas.</li></ol>                                  |

| Miércoles   | Empalmes de frijol con queso   |
|---|--|
| <b>Cena</b>   |  |
|  |  |
|   | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Frijoles molidos</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 1/2 taza de Lechuga</li><li>1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>1 50 gramos de Queso panela light</li></ul> |
|   | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>2. Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>  |

| Jueves  | Rajas con crema light   |
|---|---|
| Desayuno  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 2 pieza de Chile poblano</li><li>1 3 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 40 gramos de queso panela</li><li>1 2 pieza de tortilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>2. Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>3. Cocinar por 8 minutos más.</li><li>4. Servir con tortilla.</li></ol> |

| Jueves   | Tortitas de papa con pierna de cerdo  |
|--|---|
| Snack 1  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 40 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol> |

| Jueves  | Rollitos de pavo con espinacas   |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>1 1/2 taza de Arroz</li><li>1 1 taza de Pepino</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 2 taza de Espinacas</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 80 gramos de Queso panela light</li><li>1 180 gramos de Molida de pavo o pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.</li><li>3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.</li><li>4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.</li><li>5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.</li><li>6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.</li></ol> |

## Jueves

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

- Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Jueves

## Tacos de claras de huevo con acelgas

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

- lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
- Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
- Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Viernes

## Bistec ranchero

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambay
- 75 gramos de Bistec de res
- 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1/2 de pieza de Manzana

#### Procedimiento

- Picar la milanesa en cuadritos.
  - Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.
- Postre: Manzana.

## Viernes

### Snack 1



## Elote preparado

#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Viernes

### Comida



## Pollo con ensalada y pasta

#### Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 6 piezas de Tomates cherry
- 1 88 gramos de Pasta penne
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

## Viernes

### Snack 2



## Snack de pepino con salmón

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 37.5 gramos de Salmón
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Tostadas de rajas

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Tostadas de rajas

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

#### Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

## Brochetas de frutas con queso

| Sábado  | Bowl de salmón   |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>235 gramos de Arroz cocido</li><li>150 gramos de Salmón</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el salmón a fuego medio.</li><li>Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.</li></ol> |

| Sábado   | Pan Tostado con Queson  |
|--|---|
| Snack 2  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharada soperas de Queson</li><li>1 1/2 pieza de Pan Tostado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Agregar quesón a la pieza de pan tostado.</li></ol> |

| Sábado  | Tiradito de betabel   |
|---|---|
| Cena  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto</li><li>1 pieza de Betabel</li><li>1 taza Espinacas</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>35 gramos de Queso panela light</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.</li><li>Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.</li></ol> |

| Domingo   | Tartina de cebolla, espárragos y requesón  |                                   |                                    |                                   |                                  |                          |  |
|---|--|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 852 426">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="954 384 1214 436">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1271 384 1453 436">1 2 pieza de Pan integral 45 kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 889 520">1 5 cucharada sopera de Requeson</td><td data-bbox="954 478 1214 510">1 6 piezas de Esparragos</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1477 625">1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.</li><li data-bbox="597 625 1344 657">2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.</li></ol> | 1 1/2 taza de Cebolla             | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal | 1 5 cucharada sopera de Requeson | 1 6 piezas de Esparragos |  |
| 1 1/2 taza de Cebolla   | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite   | 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal |                                    |                                   |                                  |                          |  |
| 1 5 cucharada sopera de Requeson  | 1 6 piezas de Esparragos   |                                   |                                    |                                   |                                  |                          |  |

| Domingo   | Cubitos de Fruta  |                          |                               |                          |
|---|---|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 955 711 976"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 868 1008">1 1 taza de Leche light</td><td data-bbox="906 976 1222 1008">1 7 piezas de Fresas Medianas</td><td data-bbox="1255 976 1523 1008">1 10 Piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1039 727 1060"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1060 917 1081">1. Lavar y desinfectar las fresas.</li><li data-bbox="597 1081 966 1102">2. Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li data-bbox="597 1102 1104 1123">3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li data-bbox="597 1123 889 1144">4. Acompañar con almendras.</li></ol> | 1 1 taza de Leche light  | 1 7 piezas de Fresas Medianas | 1 10 Piezas de Almendras |
| 1 1 taza de Leche light   | 1 7 piezas de Fresas Medianas   | 1 10 Piezas de Almendras |                               |                          |

| Domingo   | Fajitas de pollo con frijoles  |   |                                 |   |  |                          |                                 |  |  |  |
|---|--|---|---------------------------------|---|--|--------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1421 711 1442"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1442 873 1495">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td data-bbox="963 1442 1144 1495">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="1239 1442 1510 1495">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1526 906 1579">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="963 1526 1136 1579">1 1 taza de fruta picada</td><td data-bbox="1239 1526 1485 1579">1 3 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1610 906 1663">1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1694 727 1715"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1715 1263 1736">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li data-bbox="597 1736 1117 1757">2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li data-bbox="597 1757 828 1778">3. Postre: Fruta picada.</li></ol> | 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto   | 1 2/3 de pieza de aguacate hass | 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos | 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola | 1 1 taza de fruta picada | 1 3 piezas de tortillas de maíz | 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras |  |  |
| 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto   | 1 2/3 de pieza de aguacate hass  | 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos |                                 |   |  |                          |                                 |  |  |  |
| 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola  | 1 1 taza de fruta picada   | 1 3 piezas de tortillas de maíz             |                                 |   |  |                          |                                 |  |  |  |
| 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras  |  |   |                                 |   |  |                          |                                 |  |  |  |

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Cubitos de Fruta

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

## Quesadillas veganas con espinaca