

Lunes	Tacos mexicanos
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Uva</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 45 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li>2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> Postre: uvas.

Lunes	Fruta con requesón
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 27 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 60 gramos de Quinoa</li><li>1 1/2 de pieza de Limón real</li><li>1 80 gramos de Milanesa de pollo cruda</li><li>1 1 pieza de Ajonjoli</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</li><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 4 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</li><li>1 20 gramos de Queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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 el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li></ol>



Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 pieza de Rice cake</li><li>18 gramos de Requesón promedio</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.</li></ol>

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Chile jalapeño</li><li>5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Incorporar el jitomate y chile previamente picados.</li><li>Incorporar el huevo y cocinar.</li><li>Formar taquitos y acompañar con naranja.</li></ol>

Martes	Tostadas de rajas
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de Chile poblano</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el chile poblano y cortar en rajas.</li><li>En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.</li><li>Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).</li><li>Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li></ol>

## Martes

## Parfait de piña

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Tacos de pollo y ensalada fresca

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada y guacamole.

## Martes

## Huevo duro con jitomate

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Martes

## Ensalada de atún y papa

Cena



### Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

## Miércoles

## Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.

## Miércoles

## Pudin de chía con fresas

Snack 1



### Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 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.

### Miércoles

### Filete de pescado con papa y zanahoria

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

### Miércoles

### Pan Tostado con Queson

#### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

### Miércoles

### Omelette con acelgas y jitomate

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

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

Jueves	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de verduras al gusto</li><li>1 1/4 de taza de salsa casera</li><li>3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li>2. Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li>3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

Jueves	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Galletas de arroz</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>

Jueves	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Naranja</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>2 piezas de Nopal crudo</li><li>2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</li><li>97.5 gramos de Salmón fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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 especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.</li><li>2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.</li><li>3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.</li></ol>

## Jueves

## Tuna rice cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 25 gramos de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
- Acompañar con fresas.

## Jueves

## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Taquitos de jicama con requesón

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pierna de pollo con pimiento y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 5 piezas de Papa de cambay
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

## Viernes

## Oat milk latte + fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

## Viernes

## Chilaquiles con jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 30 gramos de Totopos de maíz
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Ricecake ensalada de huevo duro

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

## Sábado

## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 30 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Sábado	Picadillo fácil
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>136 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li>Acompañar con tortillas.</li></ol>

Sábado	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>27 gramos de Blueberries</li><li>1/4 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Muele la avena para formar harina.</li><li>En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).</li><li>Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li><li>Agregar de topping crema de cacahuete.</li></ol>

Sábado	Tacos mexicanos
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Uva</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Molida de res</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li>Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> Postre: uvas.

Domingo	Hotcakes de avena						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 708 344"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 350 870 401">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="935 359 1219 386">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1284 350 1520 401">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 870 483">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="935 432 1227 483">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1284 432 1511 483">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1016 562">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li><li data-bbox="597 564 1500 615">2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.</li><li data-bbox="597 617 1511 667">4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.</li><li data-bbox="597 669 1349 695">5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li></ol>	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

Domingo	Mousse de papaya						
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 900 708 921"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 928 886 978">1 1/4 de taza de Papaya picada</td><td data-bbox="927 928 1162 995">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td data-bbox="1252 928 1471 995">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 878 1081">1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1134"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1487 1186">1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.</li><li data-bbox="597 1188 1057 1213">2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.</li></ol>	1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado		
1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage					
1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado							

Domingo	Tacos de bistec con papa						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 708 1497"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1503 813 1554">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="919 1503 1138 1554">1 68 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1219 1512 1520 1539">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 862 1623">1 90 gramos de Bistec</td><td data-bbox="919 1583 1154 1633">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 1583 1487 1633">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1686"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 967 1713">1. Cocinar la carne y montar taquitos.</li><li data-bbox="597 1715 1057 1740">2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li></ol>	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 68 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 90 gramos de Bistec	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 68 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Tortilla de maíz					
1 90 gramos de Bistec	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole					

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas con dip

#### Ingredientes

- | 13 gramos de Palomitas fat free
- | 32 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Domingo

### Cena



## Nopalitos con huevo

#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Nopal cocido
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.