

## Lunes

### Desayuno



## Toast de champiñón con queso vegano

#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Lunes

### Snack 1



## Sorbet de sandía

#### Ingredientes

- Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1/2 taza de Pepino congelado
- 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada

#### Procedimiento

- Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
- Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

## Lunes

### Comida



## Pechuga de pollo rellena

#### Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Ejotes
- 3/4 taza de Elote
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Uvas congeladas
- 40 gramos de Queso panela light
- 105 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

- Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
- Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
- Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
- Comer la fruta como postre.

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

## Yogurt con mango y almendras

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

## Tortilla de papa

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

## Pan tostado con frijoles y aguacate

Martes	Tiramisú overnight oats								
<p data-bbox="289 275 396 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 373 873 426">1 1/4 de taza de Leche de soya</td> <td data-bbox="927 373 1182 426">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td> <td data-bbox="1240 373 1528 426">1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 457 873 510">1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td> <td data-bbox="927 457 1149 510">1 1/4 de taza de Café negro</td> <td data-bbox="1240 457 1516 510">1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 562 1435 615">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).</li> <li data-bbox="597 615 927 640">2. Dejar reposar en refrigeración.</li> <li data-bbox="597 640 1235 665">3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.</li> </ol>			1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena							
1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar							

Martes	Pozole vegano														
<p data-bbox="289 877 396 913">Comida</p> 	<p data-bbox="597 831 711 856"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 877 878 903">1 orégano y sal al gusto</td> <td data-bbox="954 863 1175 915">1 1/4 de taza de puré de tomate</td> <td data-bbox="1230 852 1468 930">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 957 857 1010">1 1/3 de taza de soya cocida</td> <td data-bbox="954 957 1170 1010">1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="1230 957 1500 1010">1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1052 883 1077">1 1 pieza de chile ancho</td> <td data-bbox="954 1041 1182 1094">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="1230 1041 1516 1094">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1125 867 1199">1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</td> <td data-bbox="954 1136 1192 1188">1 2 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1230 727 1255"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1255 1490 1308">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.</li> <li data-bbox="597 1308 1516 1333">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li> <li data-bbox="597 1333 1419 1358">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li> <li data-bbox="597 1358 1484 1383">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li> </ol>			1 orégano y sal al gusto	1 1/4 de taza de puré de tomate	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/3 de taza de soya cocida	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de chile ancho	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	1 2 cucharada cafetera de aceite de oliva	
1 orégano y sal al gusto	1 1/4 de taza de puré de tomate	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado													
1 1/3 de taza de soya cocida	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado													
1 1 pieza de chile ancho	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías													
1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	1 2 cucharada cafetera de aceite de oliva														

Martes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo								
<p data-bbox="289 1478 396 1514">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1562 711 1587"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1598 846 1623">1 1/4 de taza de Uva</td> <td data-bbox="959 1587 1182 1640">1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa</td> <td data-bbox="1279 1587 1516 1640">1 30 gramos de Pierna de cerdo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1671 922 1724">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1751 727 1776"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1776 1073 1801">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.</li> <li data-bbox="597 1801 987 1827">2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.</li> <li data-bbox="597 1827 906 1852">3) Servir acompañado de uvas.</li> </ol>			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		
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									



Martes	Yakimeshi
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite de canola</li><li>1 1/2 de taza de Brócoli crudo</li><li>1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>30 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.</li><li>2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.</li><li>3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.</li></ol>

Miércoles	Sándwich de huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Jitomate bola</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)</li><li>1 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.</li><li>2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li><li>1 cucharada cafetera de Semilla de chía</li><li>1/4 de taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li>3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol>

Miércoles	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Naranja</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 2 piezas de Nopal crudo</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</li><li>1 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 especie 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>

Miércoles	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Fruta congelada</li><li>1 7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>

Miércoles	Pastel azteca
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa verde casera al gusto</li><li>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 60 gramos de Pollo desmenuzado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.</li><li>2. Colocar por encima el queso y crema.</li><li>3. Hornear por 15 minutos.</li></ol>

Jueves	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li>1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.</li><li>Acompañar con tortillas y guacamole.</li></ol>

Jueves	Mangonadas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 taza de Mango</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de tomate casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 pieza de chile poblano</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>20 gramos de queso panela</li><li>80 gramos de camarón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li>Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li>Servir con salsa de tomate casera.</li><li>Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

### Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

## Jueves

### Cena



## Huevos motuleños

### Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo

### Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
- Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
- Agregar los chicharos.

## Viernes

### Desayuno



## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

### 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	Mug-Cake
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 1/4 pieza de Plátano maduro</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 18 gramos de Avena</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Viernes	Pescado al horno
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arroz</li><li>1 1/2 taza Cebolla rebanada</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 1 taza de Verduras al vapor</li><li>1 5 cucharada sopera de Crema light</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 180 gramos de Filete de pescado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li><li>2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li><li>3. Hornear por 30 minutos a 180°.</li><li>4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li></ol>

Viernes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 1/2 taza de jícama picada</li><li>1 8 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>

## Viernes

## Pan tostado con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 1/2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

## Sábado

## Tostadas de rajas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 3/4 de pieza de Chile poblano
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Fresas con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/4 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Sábado	Ensalada de coditos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 taza de Pasta de codito</li><li>3 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>2 cucharadas soperas 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>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Sábado	Galletas y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>5 piezas de Galletas María</li><li>6 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar las galletas con almendras.</li></ol>

Sábado	Ensalada Rusa
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1/2 taza de Apio</li><li>1/2 taza de Chicharos</li><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li><li>Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.</li><li>Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li><li>Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Pancakes de avena frutos rojos

#### Ingredientes

- | 32 gramos de Hojuelas de avena
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

## Domingo

### Snack 1



## Pera al horno

#### Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 pieza de Pera
- | 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

## Domingo

### Comida



## Pollo al chipotle con puré de papa

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Chile chipotle seco
- | 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- | 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- | 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1/2 de taza de Brócoli crudo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

## Domingo

### Snack 2



## Plátano con crema de cacahuete

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

### Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Domingo

### Cena



## Quesadillas con espinacas

### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso oaxaca lighth

### Procedimiento

- Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
- Acompañar con guacamole.