

Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Chayote</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 pieza de Calabaza</li><li>1 1 pieza de Zanahoria</li><li>1 1 pieza de Tostada deshidratadas</li><li>1 3 pieza de Claras de huevo</li><li>1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.</li><li>2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.</li><li>3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.</li><li>4. Acompañar con guacamole.</li></ol>

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de fruta picada</li><li>1 6 piezas de Almendras</li><li>1 150 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada</li><li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 132 gramos de Falda de res</li><li>1 3 tazas de Lechuga</li><li>1 1/2 de pieza de Pera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y deshebrar la falda de res.</li><li>2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.</li><li>3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.</li><li>4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li></ol>

Lunes

Plátano con yogurt griego

Cena



**Ingredientes**

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

**Procedimiento**

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Desayuno



**Ingredientes**

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

**Procedimiento**

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>3/4 de taza de Hojuelas de maíz</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el cereal con la leche y las fresas.</li><li>Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.</li></ol>

Martes	Yogurt con mango y almendras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/4 de taza de Yogur light</li><li>1/2 pieza de Mango de manila</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar o licuar la fruta.</li><li>Agregar el yogurt y las almendras picadas.</li></ol>

Martes	Papa Rellena
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Champiñones</li><li>1 taza de Cebolla</li><li>2 piezas de Papa</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner el agua para cocer las papas.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.</li><li>Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.</li><li>Rallar el queso y espolvorearlo.</li></ol>

## Martes

## Papitas cambray con queso panela

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 6 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

## Miércoles

## Espagueti cremoso con pollo

Desayuno



### Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 75 gramos de Pollo desmenuzado

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

### Miércoles

### Zanahorias mini con aderezo casero

Comida



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

#### Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

### Miércoles

### Salmón en salsa de naranja

Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- 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 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

### Miércoles

### Sándwich de panela

Cena



#### Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 70 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Club sandwich
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>45 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Pan integral</li><li>1/2 de pieza de Papa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li><li>2) Acompañar con papitas rebanadas.</li></ol>

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de zanahoria</li><li>1 taza de jícama</li><li>10 piezas almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 rebanada de Pan integral 45kcal</li><li>2 cucharadas soperas Queso cottage</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de pasta integral cocida</li><li>1 1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 1 taza de mecla de verduras</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 2 cucharada sopera de salsa alfredo</li><li>1 160 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li>2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li>3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li><li>4. Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1 2 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 60 gramos de Salmón en rebanadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>2. Servir por encima rebanadas de salmón y espinacas.</li></ol>

Viernes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero</li><li>1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 pieza de Ajo</li><li>1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</li><li>1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</li><li>1 1/2 de taza de Col morada cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li><li>2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li><li>3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li><li>4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.</li></ol>

## Viernes

## Ensalada de aguacate con atún

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Mason jar - Smoothie de fresa y sandía

### Comida



#### Ingredientes

- Jugo de limón al gusto
- 1/4 taza de Fresas
- 1/4 taza de Sandía
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 pieza de Espinacas

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

## Viernes

## Lasagna Fit

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 pieza de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 150 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

- Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
- Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
- Alternar las capas con la carne molida.
- Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
- Acompañar con arroz.

## Viernes

## Milanesa de res y ensalada

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 135 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

## Sábado

## Fajitas de pollo con verduras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
  2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

## Sábado

## Pan con queso y huevo estrellado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Arroz</li><li>225 gramos de Chuleta de cerdo</li><li>2 taza de Verduras al vapor</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li></ol>

Sábado	Pozole vegano
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>orégano y sal al gusto</li><li>2/3 de taza de soya cocida</li><li>1 pieza de diente de ajo</li><li>1 cucharada sopera de aceite de oliva</li><li>1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</li><li>1 taza de cebolla picada</li><li>1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</li><li>1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</li><li>1/2 de taza de puré de tomate</li><li>1 pieza de chile ancho</li><li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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>En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.</li><li>Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.</li><li>Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.</li></ol>

Sábado	Jicama con zanahoria
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria picada</li><li>2 pieza de Galletas habaneras</li><li>1 taza de Jicama picada</li><li>4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li><li>1 pieza de Limon</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.</li><li>Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li></ol>

<b>Domingo</b> Desayuno	<b>Toast de champiñón con queso vegano</b>
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 rebanadas de Pan tostado</li><li>1 3 tazas de Champiñón crudo entero</li><li>1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Ajo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.</li><li>2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.</li></ol>

<b>Domingo</b> Snack 1	<b>Pan tostado con salmón y queso crema</b>
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1 60 gramos de Salmón en rebanadas</li><li>1 2 cucharada sopera de Queso crema light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>2. Servir por encima rebanadas de salmón y espinacas.</li></ol>

<b>Domingo</b> Comida	<b>Verduras con aderezo</b>
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 taza de Verduras</li><li>1 5 cucharada sopera de Aderezo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar las verduras con aderezo.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Ensalada con pollo a la plancha

#### Ingredientes

- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 80 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

#### Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

## Domingo

### Cena



## Melón y almendras

#### Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 15 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.