




| Lunes   | Quesadillas con frijoles   |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol> |

| Lunes  | Oat milk latte + fruta   |
|--|--|
| Snack 1  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de avena</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li>Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li>Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol> |

| Lunes   | Tostadas con pollo y frijoles  |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 taza de Lechuga picada</li><li>20 gramos de Queso panela</li><li>2/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 pieza de Manzana</li><li>105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>Postre: manzana.</li></ol> |

## Lunes

## Mangonadas

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

## Lunes

## Claras de huevo con espárragos y jamón

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 piezas de Pan tostado
- | 2 pieza de Jamon de pavo
- | 2 piezas de Claras de huevo
- | 3 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

## Martes

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### 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.

## Martes

## Oat milk latte + fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### 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.

## Martes

## Milanesa de pollo con puré y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Martes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.



## Martes

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### 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.

## Miércoles

## Pan tostado con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 rebanada de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 25 gramos de Queso cottage light

#### 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 aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

## Miércoles

## Uvas congeladas

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 12 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Miércoles

## Pierna de pollo con pimiento y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Precalentar 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.

## Miércoles

## Mason jar

### Snack 2



#### Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

#### Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

## Miércoles

## Huevo con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

| Jueves   | Taquitos de panela Low-Carb  |
|----------|--|
| Desayuno |  |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>3 rebanada de Jamón de pavo</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.</li><li>2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol> |

| Jueves  | Melón y almendras   |
|---------|---|
| Snack 1 |   |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Melón</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol> |

| Jueves | Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras  |
|--------|---|
| Comida |   |
|        | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Verduras cocidas</li><li>1 pieza de Papa mediana</li><li>1 rebanada de Pan tostado</li><li>1 taza de Melón picado</li><li>2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.</li><li>2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.</li><li>3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.</li><li>4. Servir de postre el Melón picado .</li></ol> |



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Durazno prisco

#### Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
  2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

## Panela asada con verduras

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Avena con plátano y canela

## Viernes

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Chile relleno de Quinoa y requeson

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 60 gramos de Quinoa
- 7 1/2 cucharada soperas de Requeson

#### Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

## Viernes

## Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.



## Viernes

## Calabacitas con queso y elote

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 30 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

## Sábado

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Sábado

## Verduras con cacahuete

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal


#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.


| Sábado  | Pollo con ejotes y camote   |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Ejotes</li><li>3 cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 pieza de Camote</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar el camote en tiras.</li><li>En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.</li></ol> |

| Sábado   | Paleta de yogurth con granola  |
|--|--|
| Snack 2  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela molida y vainilla al gusto</li><li>1/2 taza de Leche de almendra</li><li>1 cucharada cafetera de Granola</li><li>5 piezas de Almendra triturada</li><li>70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li><li>Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li></ol> |

| Sábado  | Huevo con jamón   |
|---|---|
| Cena  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1/2 de pieza de Pan integral</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li><li>Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li><li>Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li></ol> |


| Domingo   | Quesadilla flor de calabaza   |                                  |                       |                                  |                                   |                                   |  |
|---|---|----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 846 422">1 1/2 taza de Flor de calabaza</td><td data-bbox="932 384 1149 409">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1252 373 1523 422">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 846 506">1 4 piezas de Tortilla delgaditas</td><td data-bbox="932 457 1166 506">1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></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 1029 588">1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.</li><li data-bbox="597 588 1507 636">2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.</li><li data-bbox="597 636 1224 661">3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.</li></ol> | 1 1/2 taza de Flor de calabaza   | 1 1/2 taza de Cebolla | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | 1 4 piezas de Tortilla delgaditas | 1 45 gramos de Queso Oaxaca light |  |
| 1 1/2 taza de Flor de calabaza  | 1 1/2 taza de Cebolla   | 1 1 cucharada cafetera de Aceite |                       |                                  |                                   |                                   |  |
| 1 4 piezas de Tortilla delgaditas   | 1 45 gramos de Queso Oaxaca light   |                                  |                       |                                  |                                   |                                   |  |


| Domingo   | Helado de fruta natural   |                                 |                        |
|---|---|---------------------------------|------------------------|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 959 1043">1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td data-bbox="1159 1018 1398 1043">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1075 727 1100"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1198 1125">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol> | 1 1 1/2 taza de Fruta congelada | 1 7 pieza de Almendras |
| 1 1 1/2 taza de Fruta congelada   | 1 7 pieza de Almendras  |                                 |                        |

| Domingo   | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico  |  |                         |   |                  |  |  |                     |                               |  |                             |                      |  |
|---|---|--|-------------------------|---|------------------|--|--|---------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|--|
| <p data-bbox="289 1444 396 1476">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1381 711 1407"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1407 797 1455">1 60 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="878 1417 1122 1442">1 1/2 de pieza de Limón</td><td data-bbox="1224 1407 1523 1455">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1497 797 1522">1 1 pieza de Ajo</td><td data-bbox="878 1486 1187 1535">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1224 1486 1507 1535">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 748 1619">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="878 1581 1182 1606">1 4 piezas de Jitomate cereza</td><td data-bbox="1224 1570 1479 1619">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1654 797 1703">1 20 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="878 1665 1089 1690">1 1/2 de taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1734 727 1759"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1759 1495 1808">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 data-bbox="597 1808 1495 1856">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li><li data-bbox="597 1856 911 1881">3) Cortar el queso en cuadritos.</li><li data-bbox="597 1881 1247 1906">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li><li data-bbox="597 1906 1495 1955">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> | 1 60 gramos de Quinoa                        | 1 1/2 de pieza de Limón | 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda | 1 1 pieza de Ajo | 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico | 1 1 taza de Lechuga | 1 4 piezas de Jitomate cereza | 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado | 1 20 gramos de Queso fresco | 1 1/2 de taza de Uva |  |
| 1 60 gramos de Quinoa   | 1 1/2 de pieza de Limón   | 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda      |                         |   |                  |  |  |                     |                               |  |                             |                      |  |
| 1 1 pieza de Ajo  | 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva  | 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico |                         |   |                  |  |  |                     |                               |  |                             |                      |  |
| 1 1 taza de Lechuga   | 1 4 piezas de Jitomate cereza   | 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado |                         |   |                  |  |  |                     |                               |  |                             |                      |  |
| 1 20 gramos de Queso fresco   | 1 1/2 de taza de Uva  |  |                         |   |                  |  |  |                     |                               |  |                             |                      |  |





| Domingo  | Toronja con almendras  |
|--|--|
| <p data-bbox="284 241 406 304">Snack 2</p>  | <p data-bbox="592 441 706 462"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 462 1315 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 462 844 493">  1 pieza de Toronja</li><li data-bbox="1055 462 1315 493">  10 pieza de Almendras</li></ul> <p data-bbox="592 514 722 535"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 535 1218 567" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 535 1218 567">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</li></ol> |

| Domingo  | Huevo con jamón  |
|--|--|
| <p data-bbox="284 787 406 850">Cena</p>  | <p data-bbox="592 913 706 934"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 934 1526 1071" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 934 876 987">  1 cucharada cafetera de Aceite</li><li data-bbox="933 934 1177 976">  1/2 pieza de Jitomate</li><li data-bbox="1218 934 1469 987">  1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo</li><li data-bbox="633 1018 852 1071">  2 pieza de Clara de huevo</li><li data-bbox="933 1018 1177 1071">  1 1/2 de pieza de Pan integral</li><li data-bbox="1218 1018 1526 1060">  1/4 de taza de Fruta picada</li></ul> <p data-bbox="592 1102 722 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1123 1266 1207" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1123 1266 1144">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li><li data-bbox="592 1144 1136 1165">2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li><li data-bbox="592 1165 1185 1207">3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li></ol> |