

Lunes	Sushi de nopal	
Desayuno		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 2 piezas de Nopal	1 3 piezas de Tortillas delgaditas
1 4 cucharada cafetera de Crema light	1 30 gramos de Queso Oaxaca	
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz Poner el nopal primero enseguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.		
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.		
3. Acompañar con salsa al gusto.		

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
<b>Ingredientes</b>	
1 2 piezas de Naranja	1 7 piezas de Almendra
<b>Procedimiento</b>	
1. Acompañar la fruta con almendras.	

Lunes	Chop suey	
Comida		
<b>Ingredientes</b>		
1 salsa de soya al gusto	1 diente de ajo picado al gusto	1 1/3 de taza de germen de soya
1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 taza de garbanzo cocido	1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva		
<b>Procedimiento</b>		
1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.		
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.		
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.		

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Queson
- | 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.

## Galletas habaneras con queso

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Pan tostado
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 38.7 gramos de Aguacate mediano
- | 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
  2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

## Pan tostado con pollo

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 3 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

1. 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.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Tacos de claras de huevo con acelgas

## Martes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

## Martes

## Tacos de bistec con papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 90 gramos de Bistec
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Cocinar la carne y montar taquitos.
- Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Martes

## Uvas congeladas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Sandwich turkey ranch

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

## Miércoles

## Pan tostado con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 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.

## Miércoles

## Zanahoria con aderezo de pepino

### Snack 1



#### Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Miércoles	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Lenteja cocida</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Champiñon cocido</li><li>1 2/3 taza de Arroz integral</li><li>1 2 tazas de Espinaca cruda</li><li>1 160 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.</li><li>2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.</li><li>3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.</li></ol>

Miércoles	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón al gusto</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li><li>1 1/2 taza de Jícama</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Nachos veganos
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 30 gramos de Queso de soya</li><li>1 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño</li><li>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1 20 gramos de Totopos de maíz horneados</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.</li></ol>

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

Jueves	Postre de melón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Melón</li><li>7 piezas de Cacahuete</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el melón.</li><li>Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Jueves	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>sal de mar al gusto</li><li>1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</li><li>3/4 de taza de jugo de limón</li><li>1 pieza de Mango de manila</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>4 piezas de Tostadas de maíz horneadas</li><li>160 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.</li><li>Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.</li><li>Servir en tostadas con guacamole.</li></ol>

## Jueves

## Durazno y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 7 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Jueves

## Pan tostado con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 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.

## Viernes

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

## Viernes

### Snack 1



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

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 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.

## Viernes

### Comida



## Pescado en salsa con arroz y verduras

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Elote desgranado

### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Viernes

### Snack 2



## Huevo duro con jitomate

### Ingredientes

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

### 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.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1 1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 22 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Calentar el aceite en una olla.
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal\* (opcional).
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Sábado	Brochetas de camarón con mango		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo
	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas
	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 80 gramos de Camarón
	1 90 gramos de Milanesa de pollo		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.		
	2. Cocer los camarones y el pollo.		
	3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.		
	4. Colocar los ingredientes en brochetas.		
	5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.		

Sábado	Coctel de frutas y almendras		
<b>Snack 2</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 8 piezas de almendras	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.		
	2. Agregar almendras picadas o enteras.		

Sábado	Quesadillas griegas		
<b>Cena</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral
	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.		
	2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.		
	3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.		
	4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

Domingo	Nopalitos con huevo						
<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="634 384 935 409">1 1/2 de taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="992 373 1195 422">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1260 373 1500 422">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 930 506">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="992 468 1206 493">1 1 pieza de Naranja</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="597 562 930 588">1. En un sartén calentar el aceite.</li><li data-bbox="597 588 1279 613">2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li data-bbox="597 613 987 638">3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li><li data-bbox="597 638 865 663">4. Acompañar con naranja.</li></ol>	1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Naranja	
1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Naranja						

Domingo	Palomitas con manzana		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 878 1018">1 1/2 pieza de manzana</td><td data-bbox="1024 993 1370 1018">1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1052 727 1077"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1077 1484 1125">1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.</li><li data-bbox="597 1125 1149 1150">2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.</li></ol>	1 1/2 pieza de manzana	1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras
1 1/2 pieza de manzana	1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras		

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1478"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 963 1526">1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida</td><td data-bbox="992 1478 1235 1526">1 5 piezas de Papa de cambray</td><td data-bbox="1292 1478 1523 1526">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 963 1610">1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</td><td data-bbox="992 1572 1166 1598">1 1 taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1669"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 930 1694">1) Precalentar el horno a 200 °C.</li><li data-bbox="597 1694 1133 1719">2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.</li><li data-bbox="597 1719 1458 1745">3) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero.</li><li data-bbox="597 1745 1425 1770">4) Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.</li></ol>	1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 5 piezas de Papa de cambray	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva	
1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 5 piezas de Papa de cambray	1 1/4 de taza de Arroz cocido					
1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva						

## Domingo

### Snack 2



## Donas de manzana

### Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

## Domingo

### Cena



## Chayote relleno de jamón y queso

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 1 3 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.