

## Lunes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas soperas de Quesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
  - Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
  - Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

## Tacos de requeson

## Lunes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Melón con queso cottage y almendras

## Lunes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 130 gramos de Tofu, firme
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

- Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
- Servir en un bowl con todos los ingredientes.

## Mango-Tofu Bowl

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li><li>1 1 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 14 pieza de Cacahuete natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Cereal con leche
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes</li><li>1 1 taza de Leche light</li><li>1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.</li></ol>

Martes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.</li><li>3. Incorporar el huevo y cocinar.</li><li>4. Formar taquitos y acompañar con naranja.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Donas de manzana

### Ingredientes

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

## Martes

### Comida



## Ceviche de pescado con mango

### Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de Filete de pescado

### Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con guacamole.

## Martes

### Snack 2



## Pan con mermelada y queso cottage

### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

## Martes

## Omelette de papa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
- Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
- Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
- Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Miércoles

## Quesadillas con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

## Miércoles

## Helado de chocolate

### Snack 1



#### Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.</li><li>2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.</li></ol>

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de zanahoria</li><li>1 1 taza de jícama</li><li>1 8 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>

Miércoles	Sándwich de jamón de pavo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 1/2 taza de Espinacas</li><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li><li>1 20 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li><li>2. Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Quesadillas griegas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Especias italianas al gusto</li><li>1 1/2 pieza de Ajo picado</li><li>1 1 taza de Espinacas crudas</li><li>1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</li><li>1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li><li>1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li><li>2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li><li>3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li><li>4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li></ol>

Jueves	Parfait de piña
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 21 gramos de Piña picada</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 36 gramos de Queso cottage</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la piña.</li><li>2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).</li></ol>

Jueves	Vegan pesto pasta
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 3/4 de taza de Pasta cocida</li><li>1 49 gramos de Queso parmesano</li><li>1 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto</li><li>1 8 piezas de Jitomate cereza</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.</li><li>2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.</li></ol>

## Jueves

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 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.

## Jueves

## huevo con salchicha y pan

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Viernes

## Peach pie Smoothie bowl

### Desayuno



#### Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 3/4 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Coctel de frutas y almendras

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

## Pescado al chipotle con arroz y vegetales

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

## Viernes

## Bowl de Garbanzo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

## Sábado

## Machacado con huevo y Agua de melón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

## Sábado

## Frappé de piña colada

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 2 pieza de Almendras
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Tacos de pescado
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Pepino</li><li>1 1/2 taza de Fruta</li><li>1 taza de Repollo</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li><li>320 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.</li><li>Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.</li><li>Acompañar con fruta de postre.</li></ol>

Sábado	Melón y almendras
<b>Snack 2</b>	
	<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>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 taza de Melón picado</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>5 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Untar los frijoles.</li><li>Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.</li></ol>

Domingo	Healthy Hash Browns
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 348 1520 483" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 348 862 401">  1/2 de taza de Fruta picada</li><li data-bbox="907 359 1227 386">  140 gramos de Papa de agua</li><li data-bbox="1289 348 1520 401">  2 piezas de Clara de huevo</li><li data-bbox="634 432 829 483">  1 pieza de Huevo fresco</li><li data-bbox="907 432 1192 483">  4 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <p data-bbox="597 514 727 535"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 537 1503 684" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1052 562">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.</li><li data-bbox="597 562 1143 588">2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 588 997 613">3. Formar tortitas de papa con la mezcla.</li><li data-bbox="597 613 1503 663">4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.</li><li data-bbox="597 663 932 684">5. Acompañar con fruta permitida.</li></ol>

Domingo	Batido de almendras
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1005 1430 1056" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1005 805 1056">  1/2 de taza de Leche de soya</li><li data-bbox="894 1005 1065 1056">  1/4 de taza de Fruta picada</li><li data-bbox="1149 1005 1430 1056">  1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras</li></ul> <p data-bbox="597 1087 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1110 1308 1136" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1308 1136">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).</li></ol>

Domingo	Lasagna Fit
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1467 1463 1596" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1467 829 1493">  1/2 taza de Arroz</li><li data-bbox="938 1467 1273 1518">  1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano</li><li data-bbox="1333 1467 1463 1518">  2 pieza de Calabacita</li><li data-bbox="634 1549 889 1600">  5 cucharada sopera de Crema light</li><li data-bbox="938 1560 1252 1585">  150 gramos de Molida de res</li></ul> <p data-bbox="597 1631 727 1652"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1654 1357 1780" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 1084 1680">1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.</li><li data-bbox="597 1680 1284 1705">2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.</li><li data-bbox="597 1705 1003 1730">3. Alternar las capas con la carne molida.</li><li data-bbox="597 1730 1357 1755">4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.</li><li data-bbox="597 1755 841 1780">5. Acompañar con arroz.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Mangonadas

#### 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.

## Domingo

### Cena



## Taco arabe con pollo y aguacate

#### Ingredientes

- | 1 taza de Lechuga
- | 1 pieza de Pan pita Taquero
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.