

Lunes	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 9 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes.</li><li>2. Hacer pancakes con la mezcla.</li><li>3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.</li></ol>

Lunes	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 taza de Elote amarillo</li><li>1 2 pieza de Nopal</li><li>1 3 cucharada cafetera de Crema lighth</li><li>1 80 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.</li><li>2. Agregar elote y crema.</li></ol>

Lunes	Chop suey
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de soya al gusto</li><li>1 diente de ajo picado al gusto</li><li>1 1/3 de taza de germen de soya</li><li>1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</li><li>1 1 taza de garbanzo cocido</li><li>1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

Lunes	Fast mix de zanahoria	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de pepino	1 1/2 taza de zanahoria rallada
2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	9 piezas de pistache	
<b>Procedimiento</b>	1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.	

Lunes	Chilaquiles	
Cena		
		
<b>Ingredientes</b>		
1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de Tomate	1 pieza de huevo entero
4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	40 gramos de Queso panela light	
<b>Procedimiento</b>	1. Romper las tostadas en trozos. 2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. 3. Acompañar con aguacate.	

Martes	Molletes ligeros	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate
1 rebanada de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado	
<b>Procedimiento</b>	1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.	

## Martes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Martes

## Poke bowl

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 cucharadas sopera de Queso crema
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

## Martes

## Mason jar - Licuado de plátano y canela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Nopalitos con huevo

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### 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.

## Pancakes de avena frutos rojos

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Verduras con cacahuete

## Miércoles

## Pasta con aguacate y camarón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

## Miércoles

## Tortitas de papa con pierna de cerdo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

#### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Miércoles

## 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 60 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.

Jueves	Queso panela guisado						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 pieza de Jitomate bola</td><td>  1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td>  2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td>  60 gramos de Queso panela</td><td>  1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td><td>  1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li><li>2. Dejar hervir.</li><li>3. Acompañar con tortilla y guacamole.</li></ol>	1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas sopera de Guacamole	60 gramos de Queso panela	1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada
1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas sopera de Guacamole					
60 gramos de Queso panela	1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada					

Jueves	Mangonadas			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  Tajín bajo en sodio al gusto</td><td>  1 taza de Mango</td><td>  15 pieza de Almendras</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>	Tajín bajo en sodio al gusto	1 taza de Mango	15 pieza de Almendras
Tajín bajo en sodio al gusto	1 taza de Mango	15 pieza de Almendras		

Jueves	Ensalada de frijoles						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1 pieza de Tomate</td><td>  1 pieza de Aguacate</td><td>  2 pieza de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td>  3 cucharada de servir de Frijoles</td><td>  80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.</li><li>2. Acompañar con tortillas delgaditas.</li></ol>	1 pieza de Tomate	1 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortillas delgaditas	3 cucharada de servir de Frijoles	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 pieza de Tomate	1 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortillas delgaditas					
3 cucharada de servir de Frijoles	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de miel
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- | 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

#### Procedimiento

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

## 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.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Viernes

### Snack 1



## Garbanzos rostizados

### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Viernes

### Comida



## "Volcanes" de verdura

### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 77 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

## Viernes

### Snack 2



## Plátano con yogurt griego

### 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.

Viernes	Huevo con papas
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la papa en cubitos.</li><li>Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>Acompañamos con frijoles .</li></ol>

Sábado	Toast de espinaca
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo</li><li>3 tazas de Espinaca cruda picada</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la espinaca en pedacitos.</li><li>Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.</li><li>Remojar el pan en la mezcla.</li><li>Colocar en un sartén y cocinar.</li></ol> Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Sábado	Zanahoria con limón y chile
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</li><li>1 taza de Zanahoria rallada</li><li>21 pieza de Cacahuete natural</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Sábado	ensalada César	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Sábado	Palomitas con dip	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas.		

Sábado	Ensalada cítrica con pollo	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocinar el pollo a la plancha. 2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional). 3. Acompañar con tostada horneada.		

Domingo	Papitas con morrón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 781 449">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="894 411 1166 436">1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="1224 401 1507 449">1 pieza de Pimiento verde chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 821 520">1 pieza de Papa</td><td data-bbox="894 485 1170 533">2 rebanada de Jamón de pavo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1458 609">1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.</li><li data-bbox="597 609 878 634">2. Acompañar con aguacate.</li></ol>	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 pieza de Pimiento verde chico	1 pieza de Papa	2 rebanada de Jamón de pavo	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 pieza de Pimiento verde chico					
1 pieza de Papa	2 rebanada de Jamón de pavo						

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 995 854 1043">1/4 de pieza de plátano machacado</td><td data-bbox="919 995 1138 1043">1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</td><td data-bbox="1192 995 1500 1043">2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1094 1490 1119">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li data-bbox="597 1119 862 1144">2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>	1/4 de pieza de plátano machacado	1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1/4 de pieza de plátano machacado	1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Domingo	Ensalada de quinoa con tofu									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1440 813 1465">1 pieza de Lima</td><td data-bbox="992 1440 1154 1488">60 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1263 1440 1500 1488">130 gramos de Tofu, firme</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 911 1566">2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="992 1518 1170 1566">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1263 1518 1479 1566">1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 943 1621">1/2 de taza de Brócoli cocido</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1650 727 1671"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1671 1349 1696">1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).</li><li data-bbox="597 1696 1203 1722">2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li data-bbox="597 1722 1406 1747">3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li data-bbox="597 1747 1430 1801">4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.</li></ol>	1 pieza de Lima	60 gramos de Quinoa	130 gramos de Tofu, firme	2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1/2 de pieza de Jitomate bola	1 taza de Espinaca cruda picada	1/2 de taza de Brócoli cocido		
1 pieza de Lima	60 gramos de Quinoa	130 gramos de Tofu, firme								
2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1/2 de pieza de Jitomate bola	1 taza de Espinaca cruda picada								
1/2 de taza de Brócoli cocido										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Galletas con jamón y queso panela

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | cocoa sin azúcar al gusto
- | 1/2 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 4 piezas de fresas
- | 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Overnight oats con chocolate