

Lunes	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Aguacate</li><li>1 pieza de Pan tostado integral</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>15 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.</li><li>Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.</li><li>Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Lunes	Arroz con leche
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Canela al gusto</li><li>1/2 taza de leche light</li><li>1/2 sobre de sustituto de Azucar</li><li>2 cucharada sopera de Arroz cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.</li><li>Agregar el azúcar y poner canela al gusto.</li></ol>

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de tomate casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 pieza de chile poblano</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 cucharada de servir de frijol molido</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>20 gramos de queso panela</li><li>80 gramos de camarón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.</li><li>Rellenar con el camarón y queso panela.</li><li>Servir con salsa de tomate casera.</li><li>Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.</li></ol>

Lunes	Batido de almendras	
Snack 2		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 de taza de Leche de soya	1 1/4 de taza de Fruta picada	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).		

Lunes	Pan tostado con jamón	
Cena		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 taza de Espinacas	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo
1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate	
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Martes	Burrito Tex-Mex	
Desayuno		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 pieza de Clara de huevo
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 25 gramos de Queso panela light	
<b>Procedimiento</b>		
1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo. 2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso. 3. Enrollar.		

## Martes

### Snack 1



## Tiramisú overnight oats

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla\*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

## Martes

### Comida



## Pescado al horno con verduras

#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

## Martes

### Snack 2



## Yogurt con chocolate y fresas

#### Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Ensalada de pollo

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

## Tacos de rajas con queso panela

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

- Untar el queso crema sobre el pan.
- Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

## Pan con queso crema, pera y canela

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 136 gramos de Papa cocida</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 90 gramos de Molida de res</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li>3. Acompañar con tortillas.</li></ol>

Miércoles	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 22.5 gramos de Salmón</li><li>1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema</li><li>1 3/4 de taza de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.</li><li>2) Acompañar con uvas.</li></ol>

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 30 gramos de Queso de soya</li><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.</li></ol>

Jueves	Hotcakes de avena								
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 342 893 399">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td> <td data-bbox="930 342 1218 388">1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1276 342 1523 399">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 426 893 483">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td data-bbox="930 426 1218 483">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td> <td data-bbox="1276 426 1523 483">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li> <li>2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.</li> <li>4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.</li> <li>5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li> </ol>			1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite							
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo							

Jueves	Mousse de papaya								
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 934 893 991">1 1/4 de taza de Papaya picada</td> <td data-bbox="930 934 1218 991">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td> <td data-bbox="1276 934 1523 991">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1039 893 1096">1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.</li> <li>2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.</li> </ol>			1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado		
1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage							
1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado									

Jueves	Ensalada veggie con arándanos y piña														
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1396 893 1453">1 1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td data-bbox="930 1396 1218 1453">1 1/4 de taza de arándano seco</td> <td data-bbox="1276 1396 1523 1453">1 1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1480 893 1537">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="930 1480 1218 1537">1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td data-bbox="1276 1480 1523 1537">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1564 893 1648">1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td data-bbox="930 1564 1218 1648">1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td data-bbox="1276 1564 1523 1648">1 2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1675 893 1732">1 2 piezas de limón</td> <td data-bbox="930 1675 1218 1732">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td data-bbox="1276 1675 1523 1732">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li> <li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li> <li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li> <li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li> <li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li> </ol>			1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda	1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada													
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva													
1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda													
1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado													



## Jueves

## Piña colada

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Jueves

## McMuffin Fit

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 cucharada cafetera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

## Viernes

## Tacos de requeson

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 3 piezas de Tortilla de nopal

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

## Viernes

## Berry smoothie bowl

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 30 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Viernes

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Viernes

## Oat milk latte + fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- | 45 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Taquitos de deshebrada

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- | 1/3 taza de Avena
- | 3/4 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

## Crepas de avena con fresas

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 27 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

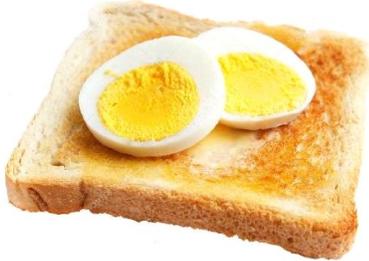
- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Fruta con requesón

Sábado	Papa Rellena
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 taza de Champiñones</li><li>3 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>20 gramos de Queso panela</li><li>80 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>

Sábado	Helado de chocolate
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Cacao sin azúcar al gusto</li><li>1/2 pieza de Plátano congelado</li><li>30 gramos de Yogur griego sin azúcar</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.</li></ol>

Sábado	Huevo a la mexicana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pico de gallo al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el huevo con pico de gallo.</li><li>Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol>

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 708 371"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 373 1466 506" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 373 850 422">1 1/2 pieza de huevo duro</li><li data-bbox="922 373 1187 422">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</li><li data-bbox="1317 373 1466 422">1 1/2 pieza de manzana</li><li data-bbox="630 457 850 506">1 1 rebanada de pan integral</li><li data-bbox="922 468 1224 491">1 40 gramos de queso panela</li></ul> <p data-bbox="592 537 727 560"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 562 1219 659" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 776 585">1. Hervir el huevo.</li><li data-bbox="592 588 1219 611">2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li><li data-bbox="592 613 1073 636">3. Servir acompañado de ensalada de verduras.</li><li data-bbox="592 638 792 659">4. Postre: manzana.</li></ol>

Domingo	Energy balls
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 913 708 936"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 938 1523 1071" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 938 873 987">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li data-bbox="922 938 1170 987">1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li data-bbox="1230 938 1523 987">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li data-bbox="630 1022 873 1071">1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</li></ul> <p data-bbox="592 1102 727 1125"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1127 1458 1203" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1127 1458 1176">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li data-bbox="592 1178 1045 1203">2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol>

Domingo	Chop suey
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1398 708 1421"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 1423 1484 1688" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 1423 883 1472">1 salsa de soya al gusto</li><li data-bbox="922 1423 1105 1472">1 diente de ajo picado al gusto</li><li data-bbox="1149 1423 1484 1472">1 1/3 de taza de germen de soya</li><li data-bbox="630 1516 867 1564">1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li data-bbox="922 1507 1062 1583">1 1/2 taza de garbanzo cocido</li><li data-bbox="1149 1507 1484 1583">1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li data-bbox="630 1612 883 1688">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <p data-bbox="592 1719 727 1743"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1745 1377 1820" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1745 1214 1768">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li data-bbox="592 1770 1377 1793">2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li data-bbox="592 1795 1344 1820">3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2

## Copa de mamey con yoghur y cacahuete



#### Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 35 gramos de Mamey
- | 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free\* (opcional) y añade ralladura de naranja\* encima (opcional).

## Domingo

### Cena

## Huevo con papas



#### Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1/2 pieza de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.