

Lunes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li><li>3 piezas de claras de huevo</li><li>1 1/2 rebanadas de pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, colocar el aceite.</li><li>Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li><li>Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li></ol>

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>13 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

Lunes	Tiradito de pulpo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 taza de Cilantro</li><li>2 piezas de Limon</li><li>3 piezas de Chile jalapeño</li><li>4 Pieza de Tostadas Horenadas</li><li>5 piezas de Papa cambray</li><li>6 piezas de Cebollita cambray</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 piezas de Tomate</li><li>100 gramos de Pulpo cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.</li><li>En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).</li><li>Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.</li></ol>

Lunes	Berry smoothie bowl			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td>1 30 gramos de Blueberries congeladas</td><td>1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.</li></ol>	1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	1 30 gramos de Blueberries congeladas	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp
1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	1 30 gramos de Blueberries congeladas	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp		

Lunes	Tinga de pollo									
Cena										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Jitomate bola</td><td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td>1 1 taza de Lechuga</td></tr><tr><td>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td></tr><tr><td>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li>2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li>3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li>4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol>	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Lechuga	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Lechuga								
1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano								
1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite										

Martes	Machacado con huevo y Agua de melón									
Desayuno										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 1 pieza de Chile jalapeño</td><td>1 3/4 de taza de Melón picado</td></tr><tr><td>1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td>1 1 cucharada sopera de Machacado de res</td><td>1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el machacado y "dorar".</li><li>3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>4. Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 3/4 de taza de Melón picado	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de Machacado de res	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 3/4 de taza de Melón picado								
1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de Machacado de res	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray								
1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 pieza de Clara de huevo									

## Martes

### Snack 1



## Edamames con ajonjolí

#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

#### Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Escurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Martes

### Comida



## Lasagna vegetariana

#### Ingredientes

- 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 taza de espinaca cruda
- 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
- 120 gramos de Tofu

#### Procedimiento

- Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
- Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
- Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
- Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

## Martes

### Snack 2



## Jicama con zanahoria

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

## Martes

## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

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

## Miércoles

## Huevo revuelto y licuado de fruta

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Leche Deslactosada light
- 1 taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Huevo fresco
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

## Miércoles

## Jicama con zanahoria

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

### 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 cambrey
- | 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

### Plátano con crema de cacahuete

#### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

### Miércoles

### Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

#### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 2 rebanadas de Pan integral
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de salchicha de pavo</li><li>1 pieza de manzana</li><li>1 pieza de huevo</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 rebanada pan integral</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li><li>Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.</li><li>Servir acompañado de pan tostado.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Jueves	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>1 de taza de jícama picada</li><li>12 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Pollo asado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1/2 pieza de papa asada</li><li>3 piezas de Tortillas de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Pudin de chíá con fresas

### Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chíá

### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Jueves

### Cena



## Calabacita rellena de picadillo

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

## Viernes

### Desayuno



## Ensalada de aguacate con atún

### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 45 gramos de Atún fresco

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Viernes

## Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

## Viernes

## Smoked salmon rice cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

## Viernes

## Bowl de Verduras asadas con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tortilla

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañas con tortilla.

## Sábado

## Taquitos de huevo a la mexicana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

## Sábado

## Tuna rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Sábado	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Verduras</li><li>120 gramos de Molida de res</li><li>1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>3/4 de pieza de Papa cocida</li><li>3 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

Sábado	Batido de almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).</li></ol>

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 cucharada de servir de Arroz integral</li><li>25 gramos de Quinoa</li><li>4 piezas de Claras de huevo</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar el vegetal.</li><li>Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.</li><li>Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.</li></ol>

Domingo	Omelette y avena	
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 308 709 331"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="631 333 867 548" style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <p data-bbox="592 579 727 602"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 604 1500 703" style="list-style-type: none"><li>1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.</li><li>3. Acompañar con avena con fresas.</li></ol>	<ul data-bbox="917 333 1500 468" style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</li><li>1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul>

Domingo	Omellete en Pan	
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 877 709 900"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="631 903 867 1037" style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 2 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <p data-bbox="592 1068 727 1092"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1094 1474 1239" style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>	<ul data-bbox="917 903 1500 951" style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li></ul>

Domingo	Pescado con ensalada y arroz	
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1438 709 1461"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="631 1463 867 1680" style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 160 gramos de Filete de pescado</li></ul> <p data-bbox="592 1711 727 1734"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="592 1736 1049 1785" style="list-style-type: none"><li>1. cocinar el filete de pescado a la plancha.</li><li>2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>	<ul data-bbox="917 1463 1500 1673" style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</li><li>1 1 taza de Fruta picada</li></ul>

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 8 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Snack botanero

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 pieza de Mandarina

#### Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

## Ensalada cítrica con pollo