

## Lunes

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Servir la fruta con yogurt y almendras.

## Lunes

## Arándanos, almendras y jícama

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.

## Lunes

## Pescado en salsa con arroz y verduras

### Comida



#### 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

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

Lunes	Mousse de papaya
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Papaya picada</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>2 cucharadas cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.</li><li>Servir frío con toppings de amaranto y coco.</li></ol>

Lunes	Rajas con crema light
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>2 piezas de Chile poblano</li><li>2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>30 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>Cocinar por 8 minutos más.</li><li>Servir con tortilla.</li></ol>

Martes	Rajas con crema light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 pieza de tortilla</li><li>2 piezas de Chile poblano</li><li>2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>30 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>Cocinar por 8 minutos más.</li><li>Servir con tortilla.</li></ol>

## Martes

## Pan Tostado con queso crema y jamón

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 1 pieza de Pan Tostado Integral
- | 1 pieza de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Tomate

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

## Martes

## Pollo asado

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de cebolla cocida
- | 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- | 2/3 de pieza de aguacate hass
- | 3 piezas de Tortillas de maíz
- | 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

#### Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

## Martes

## Mug Cake Frutos Rojos

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Ensalada de atún

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Huevo en salsa verde

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

## Parfait de piña

Miércoles	Sopa de tortilla
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chipotle sin azúcar al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/3 taza de Chayote</li><li>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 2 pieza de Jitomate</li><li>1 4 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.</li><li>2. Hervir en una olla.</li><li>3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.</li><li>4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas con jamón y espinacas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Cebolla</li><li>1 1/2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

Miércoles	Entomatadas de queso
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</li><li>1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</li><li>1 60 gramos de queso panela o queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.</li><li>2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.</li><li>3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.</li><li>4. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 35 gramos de Totopos de maíz horneados</li><li>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</li><li>1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li><li>2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li><li>3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li></ol>

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y añadir el queso.</li><li>2. Acompañar con guacamole.</li></ol>

Jueves	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li><li>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 3 taza de Lechuga</li><li>1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</li><li>1 100 gramos de Filete de pescado</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol 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>

## Jueves

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

#### Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

## Jueves

### Cena



## Claras de huevo en salsa

#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

## Viernes

### Desayuno



## Sincronizadas

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 30 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas.
- Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
- Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Viernes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>30 gramos de Queso panela</li><li>1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li><li>1 1/2 taza de Germen de alfalfa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li></ol>

Viernes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 pieza de elote amarillo</li><li>120 gramos de medallón de filete de res</li><li>1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 taza de fresa picada</li><li>1/2 pieza de papa mediana</li><li>2 cucharadas soperas de crema ligera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>Acompañar con elote, papa y verduras.</li><li>Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>Bañar con la crema ligera.</li><li>Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Viernes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Melón</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>5 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

## Viernes

## Omelette con acelgas y jitomate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

## Sábado

## Nopales con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Sábado

## Salchicha, queso panela y tomate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

## Sábado

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Sábado

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 2



#### Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Sábado

## Taquitos de camarón y queso

### Cena



#### Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 40 gramos de camarón fresco

#### Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Mango picado
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 100 gramos de Pechuda de pollo sin piel aplanada
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos

#### Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

## Domingo

### Snack 2



## Salty rice cake

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

## Domingo

### Cena



## Sándwich de jamón de pavo

#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate guaje
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- | 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.