

Lunes	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>80 gramos de Queso panela</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.</li><li>Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</li></ol>

Lunes	Toronja con almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Toronja</li><li>3 cucharada soperas de Queso cottage</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

Lunes	Pollo asado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>1/2 pieza de papa asada</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>3 piezas de Tortillas de maíz</li><li>150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>5 piezas de Galletas Habaneras</li><li>40 gramos de Queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el queso.</li><li>Untar las galletas con el guacamole.</li></ol>

Lunes	Granola-Yogurt Bowl
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>94 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas</li><li>4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Martes	Bistec ranchero
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>5 piezas de Papa de cambraj</li><li>75 gramos de Bistec de res</li><li>2/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico</li><li>1/2 de pieza de Manzana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la milanesa en cuadritos.</li><li>Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Yogurt con granola y almendras

#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

### Comida



## Rollitos de Lechuga

#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada sopera de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
- Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
- Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
- Acompañar con arroz.

## Martes

### Snack 2



## Pan con mermelada y queso cottage

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Tacos mexicanos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Miércoles

## Claras de huevo con pimiento

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Espinacas
- 2 pieza de Pan Tostado
- 4 pieza de Claras de Huevo

#### Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

## Miércoles

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles	Chile relleno de camarón y queso panela		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano
	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla
	1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.		
	2. Rellenar con el camarón y queso panela.		
	3. Servir con salsa de tomate casera.		
	4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		

Miércoles	Elote preparado		
<b>Snack 2</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 2 piezas de Elote entero	1 2 cucharada cafetera de Crema ligera	1 40 gramos de Queso panela rallado
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Miércoles	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 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	1 1 pieza de Mandarina		
	<b>Procedimiento</b>		
	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.		

Jueves	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 Clara de huevo</li><li>2 piezas de Huevo fresco</li><li>1 1 pieza de Chile jalapeño</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 pieza de Naranja</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>

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 perejil finamente picado al gusto</li><li>1 1/2 pieza de lata de atún drenado</li><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>2 piezas de naranja</li><li>1 1 pieza de jitomate guaje</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.</li><li>2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.</li><li>3. Postre: naranja.</li></ol>

Jueves	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 1 taza de Ejotes</li><li>1 1 pieza de Camote</li><li>1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>1 1 cucharada de servir de Lnetejas</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar el camote en tiras.</li><li>2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.</li><li>3. Acompañar con lentejas.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 40 gramos de Queso panela
- | 4 pieza de Galletas Habaneras

#### Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Nopal cocido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 pieza de Pan tostado
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 pieza de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

## Viernes

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

## Viernes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 235 gramos de Arroz cocido
- 150 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Viernes

## Quesadilla Mozzarella

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Tortillas de jicama
- 6 pieza de Habaneras
- 6 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

- Lavar los vegetales y rallarlos.
- Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
- Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Esparragos

#### Procedimiento

- En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
- Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 69 gramos de Mamey
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

- Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
- 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).

## Sábado

## Pierna de pollo con pimiento y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/2 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.

## Sábado

## Papitas cambray con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

## Sábado

## Claras de huevo con pimiento

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Espinacas
- 2 pieza de Pan Tostado
- 4 pieza de Claras de Huevo

#### Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una vez preparado, acompañar con el pan tostado.

Domingo	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>80 gramos de Queso panela</td><td>2 piezas 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	80 gramos de Queso panela	2 piezas 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					
80 gramos de Queso panela	2 piezas de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada					

Domingo	Berry smoothie bowl			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td>60 gramos de Blueberries congeladas</td><td>1 cucharada sopera 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>	1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	60 gramos de Blueberries congeladas	1 cucharada sopera de Semilla de hemp
1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	60 gramos de Blueberries congeladas	1 cucharada sopera de Semilla de hemp		

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles									
Comida										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td>2/3 de pieza de aguacate hass</td><td>1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td>1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td>1 taza de fruta picada</td><td>3 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td>120 gramos de milanesa de pollo en tiras</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>3. Postre: Fruta picada.</li></ol>	1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	2/3 de pieza de aguacate hass	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de fruta picada	3 piezas de tortillas de maíz	120 gramos de milanesa de pollo en tiras		
1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	2/3 de pieza de aguacate hass	1 cucharada de servir de frijoles molidos								
1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de fruta picada	3 piezas de tortillas de maíz								
120 gramos de milanesa de pollo en tiras										

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Domingo

### Cena



## Ensalada de verdura con claras de huevo

### Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Zanahoria
- 2 pieza de Tostada deshidratadas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.