

Lunes	Molletes con huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de jitomate</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>2 pieza de Pan integral</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras como huevo revuelto.</li><li>Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li><li>Por último, poner encima el aguacate.</li><li>Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li></ol>

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Melón</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</li><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Espagueti</li><li>1 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 taza de Pepino</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>165 gramos de Carne molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.</li><li>Agregar crema.</li><li>Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.</li></ol>

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yoghurt sin lácteos</li><li>1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Lunes	Toast de espinaca
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li><li>1 3 tazas de Espinaca cruda picada</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 1 taza de Papaya picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la espinaca en pedacitos.</li><li>2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.</li><li>3. Remojar el pan en la mezcla.</li><li>4. Colocar en un sartén y cocinar.</li></ol> Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya.

Martes	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Yoghurt griego sin azúcar</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 2 pieza de Claras de huevo</li><li>1 10 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>

## Martes

### Snack 1



## Jicama con zanahoria

#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 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

### Comida



## Pescado con salsa de mango

#### Ingredientes

- Chipotle sin azúcar, limón al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 2 taza de Mango picado
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 taza de Lechuga
- 240 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

- Cocinar el filete de pescado a la plancha.
- Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.
- Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.
- Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

## Martes

### Snack 2



## Quesadillas con jamón y espinacas

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

- Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
- Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
- Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Martes

## Tacos mexicanos

### Cena



#### Ingredientes

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

## Tacos mexicanos

### Desayuno



#### Ingredientes

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

## Copa de mamey con yoghur y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 11 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).

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa verde casera al gusto</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 cucharada sopera de crema light</li><li>4 piezas de tortilla de maíz</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li><li>90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Manzana verde</li><li>3 cucharadas soperas de Requesón</li><li>8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Miércoles	Chayote relleno de jamón y queso
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Chayote</li><li>1 pieza de Jitomate picado</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>4 rebanada de Jamón de pavo</li><li>80 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir u hornear el chayote.</li><li>Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.</li></ol>

Jueves	Huevo montado
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 cucharadas de servir de Frijol molido</li><li>1 1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>1 1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.</li><li>2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.</li><li>3. Acompañar con salsa casera.</li></ol>

Jueves	Nachos ligeros con guacamole
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li><li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1 20 gramos de queso panela desmoronado</li><li>1 60 gramos de totopos de nopal horneados</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li><li>2. Servir con totopos horneados.</li></ol>

Jueves	Cortadillo y arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 135 gramos de Papa cocida</li><li>1 3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 150 gramos de Carne de res (promedio)</li><li>1 1 1/2 de 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, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.</li><li>3. Añadir la papa previamente cocida.</li><li>4. Servir con arroz.</li></ol>

## Jueves

## Pan con queso crema, pera y canela

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Huevo con jamón

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 2 piezas de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Viernes

## Papas en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 80 gramos de queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

## Viernes

## Postre de melón

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

## Viernes

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Viernes

## Bocaditos de brocoli

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tacos de panela con verduras

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

## Sábado

## Tortitas de espinacas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta
- 2 tazas de Espinacas
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

- Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
- Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
- Acompañar con tortillas y aguacate.
- Comer la fruta como postre.

## Sábado

## Pan tostado con claras de huevo y aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

## Sábado

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Tuna rice cake

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## Tortilla española

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3 piezas de Guayaba

#### Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
  2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Domingo	Queso panela guisado						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 852 422">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="899 373 1149 422">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1239 373 1505 422">2 cucharadas soperas de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 797 506">80 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="899 457 1195 506">2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1239 457 1463 506">1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1516 611">1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li><li data-bbox="597 611 743 636">2. Dejar hervir.</li><li data-bbox="597 636 979 661">3. Acompañar con tortilla y guacamole.</li></ol>	1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas soperas 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 soperas de Guacamole					
80 gramos de Queso panela	2 piezas de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada					

Domingo	Snack con galletas habaneras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 885 1031">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="922 1003 1154 1031">1 1/4 taza de Pepino</td><td data-bbox="1192 1003 1521 1031">6 piezas de Galletas habaneras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1087"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 995 1113">1. Crear un dip de aguacate con pepino.</li><li data-bbox="597 1113 865 1138">2. Acompañar con galletas.</li></ol>	1/3 pieza de Aguacate	1 1/4 taza de Pepino	6 piezas de Galletas habaneras
1/3 pieza de Aguacate	1 1/4 taza de Pepino	6 piezas de Galletas habaneras		

Domingo	ensalada César									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 813 1484">1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="948 1436 1219 1484">1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</td><td data-bbox="1273 1436 1495 1484">1/2 de taza de elote desgranado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 889 1568">1 cucharada soperas de aderezo César</td><td data-bbox="948 1520 1122 1568">1 pieza de pera</td><td data-bbox="1273 1520 1489 1568">3 tazas de lechuga Italiana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 857 1652">6 piezas de jitomate cherry</td><td data-bbox="948 1604 1214 1652">120 gramos de Milanese de pollo en tiras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1709"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1073 1734">1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.</li><li data-bbox="597 1734 824 1759">2. Cortar los vegetales.</li><li data-bbox="597 1759 1414 1785">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.</li><li data-bbox="597 1785 797 1810">4. Postre: Una pera.</li></ol>	1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado	1 cucharada soperas de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry	120 gramos de Milanese de pollo en tiras	
1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado								
1 cucharada soperas de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana								
6 piezas de jitomate cherry	120 gramos de Milanese de pollo en tiras									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 7 piezas de Almendras
- | 8 piezas de Fresas medianas

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

## Gotas de yogurt y fresa

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 rebanada de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

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 aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

## Pan tostado con jamón