

Lunes	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1/4 de taza de Mango picado</li><li>1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</li><li>2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.</li><li>Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.</li></ol>

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Yogurt light</li><li>1 1/2 taza de Piña picada</li><li>2 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>

Lunes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Frijol Cocido</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Comino</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 1 pieza de Calabaza</li><li>1 1 pieza de Naranja</li><li>2 piezas de Tomate</li><li>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>80 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li><li>2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.</li><li>3. postre: Naranja.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fruta picada
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Batido de almendras

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/4 de taza de Jugo de tomate
- | 1/4 de taza de Pasta cocida
- | 1/4 de taza de Alubia cocida (chica o grande)
- | 1 cucharada sopera de Queso parmesano
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.
2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.
3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

## Sopa Minestrone

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

#### 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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

## Pan tostado con jamón

## Martes

## Ensalada caprese

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Martes

## Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

## Martes

## Uvas congeladas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Quesadilla flor de calabaza

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

## Miércoles

## Avena de chocolate con fresas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

## Miércoles

## Helado de fruta natural

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>1/2 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li><li>90 gramos de milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>2 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Miércoles	Taquitos de jicama con requesón
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 taza de Pepino rallado</li><li>3 pieza de Tortillas de jicama</li><li>3 cucharada sopera de Requesón</li><li>3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 pieza de Habaneras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar los vegetales y rallarlos.</li><li>Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.</li><li>Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.</li></ol>

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de verduras</li><li>1/4 de taza de salsa casera sin aceite</li><li>1 pieza de huevo</li><li>1 pieza de guayaba</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.</li><li>Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.</li><li>Postre: Guayaba.</li></ol>

Jueves	Mason jar
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Disfruta de un snack saludable.</li></ol>

Jueves	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Verduras cocidas</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>2 cucharadas de servir de Arroz cocido</li><li>120 gramos de Filete de pescado</li><li>1/2 de taza de Elote desgranado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Licuar el tomate y sazonar al gusto.</li><li>Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.</li><li>Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

## Jueves

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Waffles light

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
- Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
- Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
- Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Viernes

## Enfrioladas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Vegan pesto pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 36 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

#### Procedimiento

- Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
- En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

## Viernes

## Dip finas hierbas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Viernes

### Cena



## Claras de huevo con espárragos

#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 3 piezas de Claras de huevo
- 2 1/3 piezas de Guacamole

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

## Sábado

### Desayuno



## Overnight oats fresa

#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

## Sábado

### Snack 1



## Jícama, zanahoria y almendras

#### Ingredientes

- 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

#### Procedimiento

- Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
- Acompañar con almendras.

## Sábado

## Pasta cremosa

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- | 56 gramos de Queso mozzarella
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

## Sábado

## Pera al horno

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 pieza de Pera
- | 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

## Sábado

## Crepas de avena con fresas

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 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 yogur y fresas.

Domingo	Huevo a la mexicana						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 373 711 401"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 813 449">1 Pico de gallo al gusto</td><td data-bbox="857 401 1105 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1300 401 1500 449">1 1 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 764 527">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="857 478 1227 527">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 590"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 980 617">1. Preparar el huevo con pico de gallo.</li><li data-bbox="597 617 980 644">2. Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol>	1 Pico de gallo al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	
1 Pico de gallo al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Claras de huevo					
1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas						

Domingo	Mason jar
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 993 711 1020"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1020 1143 1047">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</li></ul> <p data-bbox="597 1077 727 1104"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1104 932 1131">1. Disfruta de un snack saludable.</li></ol>

Domingo	Milanesa de res con espagueti						
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1493"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1493 878 1541">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="922 1493 1138 1541">1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td><td data-bbox="1227 1493 1451 1541">1 1 taza de Espagueti integral cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 813 1619">1 105 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="922 1570 1154 1619">1 1/4 de pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="1227 1570 1500 1619">1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1682"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 964 1709">1) Preparar la milanesa a la plancha.</li><li data-bbox="597 1709 1442 1736">2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li data-bbox="597 1736 878 1764">3) Acompañar con verduras.</li></ol>	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light
1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido					
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light					

## Domingo

### Snack 2



## Yogurt bebible con almendras

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 2 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

## Domingo

### Cena



## Entomatadas de queso

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.