

| Lunes                                                                             | Pan tostado con huevo y tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Tomate</li> <li>1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>2 pieza de Pan tostado</li> <li>2 pieza de Huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén cocinar el huevo y tomate.</li> <li>En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Verduras con cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limón al gusto</li> <li>1/2 taza de Jícama</li> <li>1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 taza de Pepino</li> <li>13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Caldo de verduras con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de Arroz cocido</li> <li>77.5 gramos de Aguacate madiano</li> <li>1/2 pieza de Chayote</li> <li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li> <li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li> <li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>1 pieza de Tortilla de maíz</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li> <li>Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li> <li>Acompañar con aguacate y tortilla.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada

#### Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 cucharada sopera de Nuez picada

#### Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

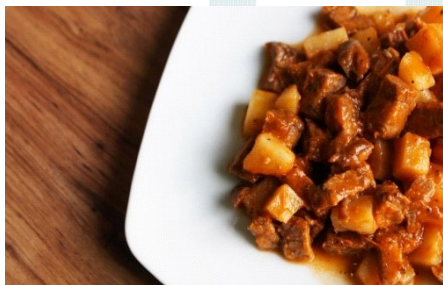
Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 100 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Cortadillo y arroz

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Jícama, zanahoria y almendras



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 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.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

#### Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Miércoles

### Comida



## Tostadas de ceviche de pescado

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

#### Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

## Miércoles

### Snack 2



## Coctel de frutas y almendras

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Miércoles

### Cena



## Claras de huevo con pimiento

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

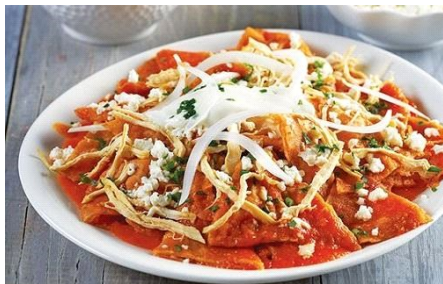
#### Procedimiento

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. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.



## Jueves

### Desayuno



## Chilaquiles light

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

## Jueves

### Snack 1



## Jitomate relleno de atún

#### Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

#### Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

## Jueves

### Comida



## Platon de quinoa con pollo

#### Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

#### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 4 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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



| Viernes                                                                           | Calabacita rellena de picadillo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1/2 pieza de Papa</li> <li>1 pieza de Calabaza alargada</li> <li>1 pieza de Tomate</li> <li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>40 gramos de Carne molida de res</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li> <li>2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.</li> <li>3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.</li> <li>4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.</li> <li>5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.</li> <li>6. Acompañar con rodajas de papa.</li> </ol> |  |  |

| Sábado                                                                             | Sándwich de atún                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2/3 de lata de Atún en agua drenado</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.</li> </ol> |  |  |

| Sábado                                                                              | Mug Cake Frutos Rojos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 1                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>27 gramos de Blueberries</li> <li>1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muele la avena para formar harina.</li> <li>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).</li> <li>3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.</li> <li>4. Agregar de topping crema de cacahuete.</li> </ol> |  |  |

Sábado

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

Sábado

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Sábado

Cena



Mini albóndigas

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.  
2. Licuar el jitomate previamente cocido.  
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.  
4. Acompañar con tortilla.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 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.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

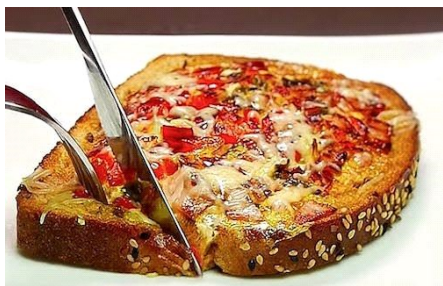
- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Rib eye con puré de papa y zanahoria



## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
- Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
- Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
- Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

- Cocer las verduras y drenar el atún.
- Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
- Servir en tostadas con aguacate.