

Lunes	Huevos motuleños
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Chicharos</li><li>1 1/2 rebanada de jamón de pavo</li><li>1 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.</li><li>2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.</li><li>3. Agregar los chícharos.</li></ol>

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Manzana verde</li><li>1 2 cucharadas soperas de Requesón</li><li>1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.</li></ol>

Lunes	Tacos de lechuga Oriental
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 3 Hojas Lechuga</li><li>1 21 piezas de Cacahuete natural</li><li>1 120 gramos de Carne molida de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar la lechuga.</li><li>2. Cocinar la carne molida.</li><li>3. Rallar la zanahoria.</li><li>4. Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.</li><li>5. Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.</li><li>6. Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Almond milk mocha frappuccino

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2/3 taza de Espagueti
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 pieza de Pimiento morrón
- | 1 taza de Fruta picada
- | 200 gramos de Camarones

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

## Pasta con aguacate y camarón

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 taza de leche light
- | 1/2 sobre de sustituto de Azucar
- | 2 cucharada sopera de Arroz cocido

#### Procedimiento

1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.
2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

## Arroz con leche

## Martes

## Chayote relleno de jamón y queso

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Chayote
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Jitomate picado
- | 3 rebanada de Jamón de pavo
- | 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

## Miércoles

## Molletes con huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Pan integral
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 2 pieza de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

## Miércoles

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

Miércoles	Ensalada de coditos
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1 taza de Pasta de codito</li><li>3 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>2 cucharadas soperas de Crema ácida</li><li>40 gramos de Queso panela</li><li>1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1/2 taza de fresa picada</li><li>1/2 cucharada cafetera de nuez picada</li><li>2 cucharadas soperas de yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li><li>Agregar endulzante artificial si es necesario.</li></ol>

Miércoles	Nachos veganos
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>30 gramos de Queso de soya</li><li>1 1/2 de pieza de Chile jalapeño</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>20 gramos de Totopos de maíz horneados</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.</li></ol>

## Jueves

## Egg-In-A-Hole

### Desayuno



#### Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 1 pieza de Huevo

#### Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

## Jueves

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 7 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Jueves

## Taquitos de pollo

### Comida



#### Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/3 taza de Cebolla rebanada
- | 1 cucharada sopera de Crema ácida
- | 1 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Tortilla de maíz
- | 3 taza de Lechuga
- | 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</li><li>1 1/4 pieza de Plátano maduro</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 18 gramos de Avena</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.</li><li>2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.</li><li>3. Mezclar bien.</li><li>4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.</li></ol>

Jueves	Tacos de requeson
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 3 piezas de Tortilla de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li><li>2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li><li>3. Acompañar con frijol molido.</li></ol>

Viernes	McMuffin Fit
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 2 cucharada cafetera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar el huevo estilo revuelto.</li><li>2. Calentar el pan y el jamón.</li><li>3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.</li></ol>

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 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.

## Mug Cake Frutos Rojos

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 hojas Lechuga
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo
- 1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 1 5 piezas de Tortillas delgaditas

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

## Flautas de pollo

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Piña picada
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

## Platon de piña y queso cottage

Viernes	Sincronizadas
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</li><li>12 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>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).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Sábado	Taquitos de deshebrada
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de verduras al gusto</li><li>1/4 de taza de salsa casera</li><li>3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

Sábado	Mangonadas
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 taza de Mango</li><li>7 pieza de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

## Sábado

### Comida



## Tallarines con vegetales

#### Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 taza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 60 gramos de tofu

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

## Sábado

### Snack 2



## Galletas y almendras

#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

## Sábado

### Cena



## Hot cakes de manzana

#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 15 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

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

#### 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.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

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

## Rice cake con fresa y cacahuete

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 54 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Quesadillas con aguacate