

| Lunes   | Durazno-Maple Oats   |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche de soya</li><li>1/4 de taza de Hojuelas de avena</li><li>4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</li><li>1/2 de pieza de Durazno amarillo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).</li><li>Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).</li></ol> |

| Lunes  | Arándanos, almendras y jícama   |
|--|---|
| Snack 1  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</li><li>3/4 de taza de jícama picada</li><li>10 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes.</li></ol> |

| Lunes   | Pescado con ensalada y arroz   |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>3 taza de Lechuga</li><li>1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</li><li>100 gramos de Filete de pescado</li><li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>cocinar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol> |

## Lunes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Lunes

## Bistec ranchero

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 60 gramos de Bistec de res
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 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

## Martes

## Tostadas de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Snack 1



## Tortitas de papa con pierna de cerdo

### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Martes

### Comida



## Tacos de pescado con piña

### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

### Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

## Martes

### Snack 2



## Huevo duro con jitomate

### Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

| Martes  | Tortilla de papa   |
|---|--|
| Cena  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>4 piezas de Claras de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.</li></ol> |

| Miércoles  | Tortilla de papa   |
|--|--|
| Desayuno   |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>4 piezas de Claras de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.</li></ol> |

| Miércoles   | Energy balls  |
|---|---|
| Snack 1   |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol> |

| Miércoles   | Platon de quinoa con pollo  |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Aguacate</li><li>3 Hojas de Lechuga romana</li><li>70 gramos de Quinoa</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua cocinar la quinoa.</li><li>En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.</li><li>Integrar los ingredientes en un platón.</li></ol> |

| Miércoles  | Ensalada de huevo duro  |
|--|---|
| Snack 2  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Lechuga picada</li><li>3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</li><li>2 piezas de Clara de huevo cocida</li><li>4 piezas de Galletas habaneras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.</li><li>Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.</li><li>Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.</li></ol> |

| Miércoles   | Tostadas veganas  |
|---|---|
| Cena  |   |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>35 gramos de Queso de soya</li><li>3/4 de taza de Lechuga</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li><li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.</li></ol> |

| Jueves  | Claras de huevo con salchicha  |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>2 pieza de Durazno</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li><li>3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>Acompañar con tortillas.</li><li>Postre: Durazno.</li></ol> |

| Jueves   | Jícama, zanahoria y almendras  |
|--|--|
| Snack 1  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de zanahoria</li><li>1 taza de jícama</li><li>8 piezas almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol> |

| Jueves  | Brochetas de pollo  |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 taza de Pimiento fresco</li><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 taza de Piña</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li><li>Postre: Piña.</li></ol> |

| Jueves  | Energy balls  |
|---|---|
| Snack 2   |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 1 cucharada cafetera de Cocola en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol> |

| Jueves   | Huevo montado en papa y espinaca   |
|--|--|
| Cena   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Espinaca cocida</li><li>1 1 1/2 de pieza de Guayaba</li><li>1 85 gramos de Papa cocida</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén calentar el aceite.</li><li>2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li>3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol> |

| Viernes   | Picadillo veggie   |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada</li><li>1 1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>1 1 taza de Espinaca cruda</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li><li>1 2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>1 5 piezas de Papa de cambray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>3. Servir con guacamole.</li></ol> |

## Viernes

## Oat milk latte + fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

## Viernes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 120 gramos de Salmón

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 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.

## Viernes

## Omelet a la mexicana

### Cena



#### 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.

## Sábado

## Granola-Yogurt Bowl

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 18 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Sábado

## Copa de mamey con yoghur y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

| Sábado  | Carne de cerdo en salsa  |
|---|--|
| <b>Comida</b>   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>1 3 piezas de Tostada de nopal horneada</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li><li>1 1 pieza de Jitomate bola</li><li>1 140 gramos de Carne de cerdo</li></ul> |
|   | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.</li><li>2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li></ol>  |

| Sábado   | Tortitas de papa con pierna de cerdo   |
|--|--|
| <b>Snack 2</b>   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1 disparo de un segundo de Pam</li><li>1 24 gramos de Pierna de cerdo</li><li>1 1/4 de pieza de Huevo fresco</li></ul>   |
|  | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer, pelar la papa y machacarla.</li><li>2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.</li><li>3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.</li></ol> |

| Sábado  | Nopalitos con huevo   |
|---|---|
| <b>Cena</b>   |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Nopal cocido</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li></ul> |
|   | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li><li>3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li></ol>                           |

| Domingo  | Huevo revuelto y licuado de fruta  |
|----------|--|
| Desayuno |  |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light</li><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li><li>Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li><li>Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li></ol> |

| Domingo | Coctel de frutas y almendras   |
|---------|--|
| Snack 1 |  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de fruta picada</li><li>10 piezas de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li>Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol> |

| Domingo | Ensalada de quinoa con tofu  |
|---------|--|
| Comida  |  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Lima</li><li>60 gramos de Quinoa</li><li>130 gramos de Tofu, firme</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>1/2 de taza de Brócoli cocido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).</li><li>Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.</li></ol> |

| Domingo  | Pudin de chía con fresas  |  |  |
|--|---|--|--|
| <p data-bbox="284 241 406 304">Snack 2</p>  | <p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 388 1502 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 906 436">1 40 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li data-bbox="998 388 1172 436">1 1/4 de taza de Leche de soya</li><li data-bbox="1268 388 1502 436">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><br/><li data-bbox="634 472 914 520">1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía</li></ul> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 577 1268 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1235 598">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li><li data-bbox="597 602 1268 623">2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li><li data-bbox="597 627 943 648">3. Dejar reposar en el refrigerador.</li></ol> |  |  |

| Domingo  | Tinga de pollo   |  |  |
|--|--|--|--|
| <p data-bbox="276 787 397 850">Cena</p>  | <p data-bbox="597 835 711 856"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 871 1502 1075" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 871 906 919">1 1 pieza de Jitomate bola</li><li data-bbox="976 871 1230 919">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li><li data-bbox="1279 871 1502 919">1 1 taza de Lechuga</li><br/><li data-bbox="634 945 922 993">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li data-bbox="976 945 1235 993">1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li data-bbox="1279 945 1502 993">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</li><br/><li data-bbox="634 1024 922 1075">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <p data-bbox="597 1108 727 1129"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1134 1502 1276" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1134 1209 1155">1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li><li data-bbox="597 1159 1502 1207">2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li><li data-bbox="597 1211 1469 1253">3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li><li data-bbox="597 1257 1047 1278">4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li></ol> |  |  |