

Lunes	Hotcakes de avena						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td>1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li><li>2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.</li><li>4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.</li><li>5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li></ol>	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

Lunes	Sweet rice cake						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td>1 1 pieza de Rice cake</td><td>1 18 gramos de Requesón promedio</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.</li></ol>	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 pieza de Rice cake	1 18 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 pieza de Rice cake	1 18 gramos de Requesón promedio					
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Lunes	Filete de res en salsa de tomate									
Comida										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 90 gramos de Filete de res</td><td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td>1 1 taza de Uva verde</td><td>1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li><li>2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li><li>3) Preparar arroz cocido con zanahoria.</li></ol>	1 90 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 90 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de pieza de Papa cocida								
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite								
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda										

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche de avena</li><li>1 1/2 de taza de Café negro</li><li>1 1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li>2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li>3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Lunes	Tacos mexicanos
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Uva</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 45 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 1/2 de pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li>2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> Postre: uvas.

Martes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela al gusto</li><li>1 1/4 pieza de Plátano</li><li>1 1/4 taza de Avena en hojuelas</li><li>1 3/4 taza de Leche light o vegetal</li><li>1 3 piezas de Nuez</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.</li><li>2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.</li><li>3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Quesadilla Mozzarella

#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

## Martes

### Comida



## Filete de pescado con papa y zanahoria

#### Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 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.

## Martes

### Snack 2



## Ensalada de frutas y queso

#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

#### Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

## Martes

## Tostadas de res

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

## Miércoles

## Miguitas con huevo en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

## Miércoles

## Mug Cake Frutos Rojos

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo

#### 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.

Miércoles	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Naranja</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 2 piezas de Nopal crudo</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</li><li>1 97.5 gramos de Salmón fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.</li><li>2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.</li><li>3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.</li></ol>

Miércoles	Parfait de piña
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 21 gramos de Piña picada</li><li>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li><li>1 1 cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la piña.</li><li>2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).</li></ol>

Miércoles	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 30 gramos de Totopos de maíz</li><li>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li><li>2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li><li>3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li></ol>

Jueves	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 70 mililitros de Leche Deslactosada light</li><li>1 3/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</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. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.</li><li>2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.</li><li>3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.</li></ol>

Jueves	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Galletas de arroz</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</li></ol>

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate</li><li>1 3 piezas de Tortilla</li><li>1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.</li><li>2. Acompañar con ensalada y guacamole.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/3 taza de Fruta Picada
- | 3 piezas de Galletas Marías
- | 3 Piezas de Almendras
- | 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Mini pizzas de frutas

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Granola-Yogurt Bowl

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Frambuesa
- | 3/4 de taza de Avena cocida
- | 1/4 de taza de Queso cottage
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

## Avena con frambuesa

## Viernes

## Quesadillas veganas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

## Viernes

## Pierna de pollo con pimiento y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

## Viernes

## Jicama con zanahoria

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limon
- 1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes	Machacado con huevo y Agua de melón
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 300 711 321"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 321 1490 562" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 321 812 373">  1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li data-bbox="938 321 1214 373">  1 pieza de Chile jalapeño</li><li data-bbox="1255 321 1490 373">  1/2 de taza de Melón picado</li><li data-bbox="634 415 878 468">  3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li data-bbox="938 415 1198 468">  1 cucharada sopera de Machacado de res</li><li data-bbox="1255 415 1474 478">  5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li data-bbox="634 510 857 562">  1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <p data-bbox="597 594 727 615"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 615 1377 720" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 615 995 636">1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li data-bbox="597 636 930 657">2. Añadir el machacado y "dorar".</li><li data-bbox="597 657 1377 688">3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li data-bbox="597 688 1019 720">4. Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

Sábado	Taquitos de deshebrada
<p data-bbox="272 829 414 861">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 934 1490 1071" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 934 833 987">  1/4 de taza de verduras al gusto</li><li data-bbox="930 934 1092 987">  1/4 de taza de salsa casera</li><li data-bbox="1157 934 1490 987">  3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li><li data-bbox="634 1018 865 1071">  45 gramos de Carne para deshebrar</li></ul> <p data-bbox="597 1102 727 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1123 1133 1207" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1133 1144">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li data-bbox="597 1144 987 1165">2. Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li data-bbox="597 1165 1019 1207">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>

Sábado	Fruta con requesón
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1533 711 1554"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1554 1466 1606" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1554 800 1606">  3/4 de taza de Fruta picada</li><li data-bbox="873 1554 1101 1606">  27 gramos de Requesón promedio</li><li data-bbox="1174 1554 1466 1606">  1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <p data-bbox="597 1638 727 1659"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1659 987 1690" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1659 987 1690">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>

Sábado	Atún sellado
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 90 gramos de Atún fresco</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.</li><li>2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).</li><li>3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.</li></ol>
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 3/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul>

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li><li>1 31 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.</li></ol>

Sábado	Taquitos de jicama con requesón
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 3 cucharada sopera de Requesón</li><li>1 1 taza de Pepino rallado</li><li>1 3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 3 pieza de Tortillas de jicama</li><li>1 4 pieza de Habaneras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar los vegetales y rallarlos.</li><li>2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.</li><li>3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.</li></ol>

## Domingo

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Domingo

## Rollitos de calabaza con queso panela

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 35 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Domingo

## Picadillo fácil

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas con dip

#### Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Domingo

### Cena



## Ricecake ensalada de huevo duro

#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 18 gramos de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.