

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	Canapés de manzana con queso cottage			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de manzana</td><td>1 1 cucharada cafetera de coco rallado</td><td>1 3 cucharadas soperas queso cottage</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar la manzana y cortar en laminas.</li><li>2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.</li><li>3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.</li></ol>	1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage		

Lunes	Espagueti a la boloñesa									
Comida										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</td><td>1 1/2 taza de Zanahoria</td><td>1 2/3 taza de Espagueti</td></tr><tr><td>1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td><td>1 1 taza de Pepino</td><td>1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td>1 3 taza de Lechuga</td><td>1 90 gramos de Carne molida de res</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.</li><li>2. Agregar crema.</li><li>3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.</li></ol>	1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 2/3 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 90 gramos de Carne molida de res	
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 2/3 taza de Espagueti								
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate								
1 3 taza de Lechuga	1 90 gramos de Carne molida de res									

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Melón con queso cottage y almendras

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

## Huevo con papas

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

## Huevo revuelto y licuado de fruta

## Martes

### Snack 1



## Zanahoria con aderezo de pepino

#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

## Martes

### Comida



## Sopa de tortilla

#### Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Chayote
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 pieza de Jitomate
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.
2. Hervir en una olla.
3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.
4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

## Martes

### Snack 2



## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

## Martes

## Milanesa de res con verduras y arroz

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 105 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

## Miércoles

## Revueltos de huevo y tomate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

## Miércoles

## Cubitos de Fruta

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Miércoles

### Comida



## Carne con brócoli oriental

#### Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

#### Procedimiento

- Cortar los ingredientes en cubos.
  - Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
  - Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

## Miércoles

### Snack 2



## Fruta con requesón

#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Miércoles

### Cena



## Claras de huevo con espinacas

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

#### Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
- Servir con aguacate y pan integral.
- Postre: cóctel de frutas.

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

- Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
- Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

- Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
- Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Viernes

## Pera al horno

### Snack 1



#### 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.

## Viernes

## Tallarines con vegetales

### Comida



#### Ingredientes

- | salsa teriyaki al gusto
- | 1/2 taza de zanahoria
- | 1/2 pieza de Calabacita
- | 1/2 taza de champiñón cocido
- | 1 taza de Tallarin cocido
- | 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 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.

## Viernes

## Rollitos de calabaza con queso panela

### Snack 2



#### 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.

## Viernes

## Jamón guisado en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Sándwich de pollo y calabaza

### Desayuno



#### Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

#### Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

## Sábado

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 4 piezas de Zanahoria baby
- | 12 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

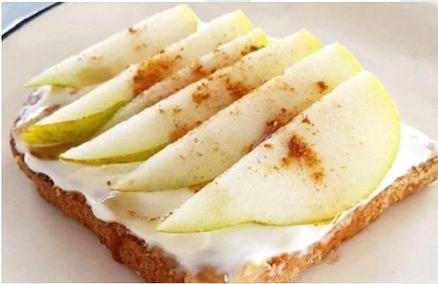
1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Sábado	Pastel de papa con jamón
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1 pieza de Papa</li><li>1 1 taza de Verduras al gusto</li><li>2 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 5 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.</li><li>2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.</li><li>3. Hornear hasta que la papa esté cocida.</li><li>4. Acompañar con verduras.</li></ol>

Sábado	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras</li><li>1 1/2 de taza de Café negro</li><li>1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</li><li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).</li><li>2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.</li></ol>

Sábado	Taquitos de panela Low-Carb
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Huevo</li><li>1 2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 30 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.</li><li>2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 pieza de Chile jalapeño</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Incorporar el jitomate y chile previamente picados.</li><li>Incorporar el huevo y cocinar.</li><li>Formar taquitos y acompañar con naranja.</li></ol>

Domingo	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>canela en polvo al gusto</li><li>1 cucharada sopera de queso crema</li><li>1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</li><li>1 cucharada cafetera de almendra fileteada</li><li>20 gramos de pera finamente picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso crema sobre el pan.</li><li>Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.</li></ol>

Domingo	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 pieza de elote amarillo</li><li>1 taza de fresa picada</li><li>2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>120 gramos de medallón de filete de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>Acompañar con elote, papa y verduras.</li><li>Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>Bañar con la crema ligera.</li><li>Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Camote con queso

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 50 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Queso panela guisado