

Lunes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Avena en hojuelas</li><li>1 taza de Leche de almendras sin azúcar</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>15 gramos de Carne molida de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar las hojuelas de avena y reservar.</li><li>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>Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.</li><li>Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</li></ol>

Lunes	Ensalada de frutas y queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>40 gramos de Queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la fruta y acompañar con queso fresco.</li></ol>

Lunes	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>60 gramos de Arroz</li><li>2 taza de Espinaca</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>2 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li>Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li>Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li></ol>

Lunes	Avena coco-requesón			
Snack 2				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  123 gramos de Avena cocida</td><td>  31 gramos de Requesón promedio</td><td>  1 cucharada cafetera de Coco rallado</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).</li></ol>	123 gramos de Avena cocida	31 gramos de Requesón promedio	1 cucharada cafetera de Coco rallado
123 gramos de Avena cocida	31 gramos de Requesón promedio	1 cucharada cafetera de Coco rallado		

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  70 mililitros de Leche Deslactosada light</td><td>  3/4 de taza de Fruta picada</td><td>  2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td>  1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td>  1 pieza de Huevo fresco</td><td>  2 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <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>	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
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					

Martes	Huevo montado en papa y espinaca						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>  1/4 de taza de Espinaca cocida</td><td>  1 1/2 de pieza de Guayaba</td><td>  1/2 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td>  3 piezas de Clara de huevo</td><td>  1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <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 las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li>4. Acompañar con guayaba.</li></ol>	1/4 de taza de Espinaca cocida	1 1/2 de pieza de Guayaba	1/2 de pieza de Papa cocida	3 piezas de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	
1/4 de taza de Espinaca cocida	1 1/2 de pieza de Guayaba	1/2 de pieza de Papa cocida					
3 piezas de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva						

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
- Montar en un bowl con todos los ingredientes.

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Martes

## Ensalada de atún y papa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

## Miércoles

## Avena con plátano y canela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 3/4 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Miércoles

## Mini pizzas de frutas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 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.

## Miércoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

## Miércoles

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### 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).

## Miércoles

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 3 pieza de Tortillas de jicama
- 1 3 cucharada sopera de Requesón
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Habaneras

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Jueves	Omelette de papa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Huevo entero fresco</li><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li><li>Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li><li>Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li><li>Servir acompañado de jitomate.</li></ol> Postre: Uvas.
	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 de taza de Uva</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul>

Jueves	Postre de melón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Melón</li><li>7 piezas de Cacahuete</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el melón.</li><li>Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Jueves	Pescado al horno
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arroz</li><li>1 taza de Verduras al vapor</li><li>180 gramos de Filete de pescado</li><li>1/2 taza Cebolla rebanada</li><li>5 cucharada sopera de Crema light</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li><li>Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li><li>Hornear por 30 minutos a 180°.</li><li>Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Yoghur con avena y nueces

#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Jueves

### Cena



## Sándwich de atún

#### Ingredientes

- 1 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.  
Postre: Naranja.

## Viernes

### Desayuno



## Quesadillas griegas

#### Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

#### Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

- Colocar el filete de pescado en un refractario.
- Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
- Hornear por 20 minutos.
- Acompañar con arroz y aguacate.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

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

Sábado	Huevo con papas
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 pieza de Papa cocida</li><li>2 piezas de Clara de huevo</li><li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar la papa en cubitos.</li><li>Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li><li>Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li><li>Acompañamos con frijoles.</li></ol>

Sábado	Frappé de piña colada
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Piña congelada</li><li>1/2 taza de Leche light o de coco</li><li>1 pieza de Almendras</li><li>1 cucharada sopera de Coco rallado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

## Sábado

### Comida



## Pescado con ensalada y arroz

#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

#### Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

## Sábado

### Snack 2



## Zanahoria con limón y chile

#### Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

### Cena



## Chilaquiles

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Domingo	Molletes ligeros						
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 390 878 464">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="959 401 1138 453">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1276 401 1520 453">1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 911 548">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="959 495 1195 548">1 40 gramos de queso panela desmoronado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 600 1390 653">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</p>	1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 40 gramos de queso panela desmoronado	
1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías					
1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 40 gramos de queso panela desmoronado						

Domingo	Melón y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 997 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1024 813 1056">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1049 1024 1284 1056">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1098 967 1129">1. Acompañar la fruta con almendras.</p>	1 1 taza de Melón	1 7 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 7 pieza de Almendras		

Domingo	Sopa de garbanzos y espinacas									
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1428 813 1480">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="878 1438 1138 1470">1 1 pieza de diente de ajo</td><td data-bbox="1203 1438 1503 1470">1 1 taza de caldo de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1512 821 1564">1 1 taza de garbanzo cocido</td><td data-bbox="878 1512 1146 1564">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1203 1512 1503 1564">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 797 1648">1 2 piezas de Tomate guaje</td><td data-bbox="878 1596 1097 1648">1 2 tazas de espinaca cruda picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1690 1487 1816">1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</p>	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de caldo de verduras	1 1 taza de garbanzo cocido	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 2 piezas de Tomate guaje	1 2 tazas de espinaca cruda picada	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de caldo de verduras								
1 1 taza de garbanzo cocido	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza								
1 2 piezas de Tomate guaje	1 2 tazas de espinaca cruda picada									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 5 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

## Galletas de plátano y avena

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

## Pizza Vegetariana