

| Lunes   | Huarache de nopal con frijoles   |
|---|--|
| Desayuno  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</li><li>1 1/2 cucharada sopera de crema</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar los Nopales en comal.</li><li>2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.</li></ol> |

| Lunes  | Helado de fruta natural  |
|--|--|
| Snack 1  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Fruta congelada</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol> |

| Lunes   | Milanesa de res con espagueti  |
|---|--|
| Comida  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li><li>2 1/2 de cucharada sopera de Crema</li><li>1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido</li><li>135 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1/2 de pieza de Chile poblano</li><li>1/4 de taza de Leche Lala Light</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar la milanesa a la plancha.</li><li>2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).</li><li>3) Acompañar con verduras.</li></ol> |

| Lunes   | Oat milk latte + fruta  |
|---|---|
| Snack 2   |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Leche de avena</li><li>1 1/2 de taza de Café negro</li><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>2 cucharadas 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  | Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento  |
|--|--|
| Cena   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento</li><li>1 1 cucharada de servir de Arroz integral</li><li>1 4 piezas de Claras de huevo</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 25 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar el vegetal.</li><li>2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.</li><li>3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.</li></ol> |

| Martes  | Taquitos de camarón y queso   |
|---|---|
| Desayuno  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 1/2 piezas de guayaba</li><li>1 2 piezas de tortillas de maíz</li><li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>1 60 gramos de camarón fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.</li><li>2. Agregar el queso rallado.</li><li>3. Servir en taquitos con guacamole.</li><li>4. Postre: Guayaba.</li></ol> |

## Martes

## Sweet rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

## Martes

## Chile relleno de camarón y queso panela

### Comida



#### Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

#### Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Martes

## Claras de huevo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

## Miércoles

## Sándwich de atún

### Desayuno



#### Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

## Miércoles

## Naranjas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

#### Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

| Miércoles   | Tacos de carne   |
|---|--|
| <b>Comida</b>   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li><li>1 1 taza de Col cruda picada</li><li>1 120 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>2. Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol> |

| Miércoles  | Plátano con queso cottage y almendra  |
|--|---|
| <b>Snack 2</b>   |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de plátano</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</li><li>1 4 cucharadas soperas de queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</li></ol> |

| Miércoles   | Ensalada cítrica con pollo   |
|---|--|
| <b>Cena</b>   |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Lechuga</li><li>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</li><li>1 1 pieza de Mandarina</li><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pollo a la plancha.</li><li>2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.</li><li>3. Acompañar con tostada horneada.</li></ol> |

| Jueves  | Portobello relleno de Quinoa  |
|---|---|
| Desayuno  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 pieza de Portobello</li><li>40 gramos de Quinoa</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y limpiar los champiñones.</li><li>En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.</li><li>Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.</li></ol> |

| Jueves   | Durazno y almendras   |
|--|---|
| Snack 1  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Durazno prisco</li><li>17 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol> |

| Jueves  | Cazuela de pollo con edamames   |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Edamames</li><li>2 taza de Coliflor</li><li>3 cucharada de servir de Arroz</li><li>3 cucharada cafetera de Aceite de soya</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjolí</li><li>2 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.</li><li>Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol> |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2/3 de taza de Garbanzo cocido
- 1 7 piezas de Aceituna negra sin hueso
- 1 3/4 de taza de Yogurt sin lácteos

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo\* (opcional).

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Viernes

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Viernes

## Fajitas de pollo con frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

## Viernes

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 8 piezas de Fresas medianas
- 1 9 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- |   |                                       |                              |
|---|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 1/3 pieza de Aguacate                 | 1 1/2 pieza Jitomate                  | 1 1/2 taza de Pepino         |
| 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado | 1 2 piezas de Durazno prisco |
| 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa      |                                       |                              |

#### Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

## Ensalada de atún

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- |  |                                     |                                |
|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1 1 taza de Espinaca cruda picada   | 1 2 piezas de Tortilla de maíz |
| 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light   | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole |                                |

#### Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

## Queso flameado con verduras

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- |  |                                     |   |
|--|-------------------------------------|---|
| 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole | 1 20 gramos de queso panela desmoronado |
| 1 60 gramos de totopos de nopal horneados                |                                     |   |

#### Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

## Nachos ligeros con guacamole

| Sábado  | Ensalada de frijoles  |
|---|---|
| Comida  |   |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 pieza de Aguacate</li><li>2 pieza de Tortillas delgaditas</li><li>3 cucharada de servir de Frijoles</li><li>80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.</li><li>Acompañar con tortillas delgaditas.</li></ol> |

| Sábado   | Gotas de yogurt y fresa  |
|--|--|
| Snack 2  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de yogurt griego</li><li>8 piezas de Fresas medianas</li><li>9 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol> |

| Sábado  | Mezcla de frutas con yogurt y almendras  |
|---|--|
| Cena  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de fruta picada</li><li>6 piezas de Almendras</li><li>150 gramos de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol> |

| Domingo   | Overnight oats fresa  |                                  |  |   |                               |                                  |                                      |                                   |  |
|---|---|----------------------------------|--|---|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 373 1518 510"><tr><td data-bbox="630 373 950 426">1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="971 373 1274 426">1/2 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1295 373 1518 426">1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 950 510">3 cucharadas sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="971 457 1274 510">1 3/4 de cucharada sopera de Chía</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 562 1425 636" style="list-style-type: none"><li>1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.</li><li>2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.</li><li>3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</li></ol> |                                  |  | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar | 1/2 de taza de Fresa rebanada | 1/2 de taza de Avena en hojuelas | 3 cucharadas sopera de Queso cottage | 1 3/4 de cucharada sopera de Chía |  |
| 1 taza de Leche de almendras sin azúcar   | 1/2 de taza de Fresa rebanada   | 1/2 de taza de Avena en hojuelas |  |   |                               |                                  |                                      |                                   |  |
| 3 cucharadas sopera de Queso cottage  | 1 3/4 de cucharada sopera de Chía   |                                  |  |   |                               |                                  |                                      |                                   |  |

| Domingo   | Naranjas y almendras   |  |  |                     |                       |
|---|--|--|--|---------------------|-----------------------|
| <p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 1018 1328 1050"><tr><td data-bbox="630 1018 1063 1050">2 piezas de Naranja</td><td data-bbox="1084 1018 1328 1050">17 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1102 971 1127" style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol> |  |  | 2 piezas de Naranja | 17 piezas de Almendra |
| 2 piezas de Naranja   | 17 piezas de Almendra  |  |  |                     |                       |

| Domingo   | Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa   |  |  |                 |                     |                           |   |                                       |  |                               |  |  |
|---|--|--|--|-----------------|---------------------|---------------------------|---|---------------------------------------|--|-------------------------------|--|--|
| <p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1388 711 1413"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 1413 1518 1654"><tr><td data-bbox="630 1413 950 1455">1 pieza de Lima</td><td data-bbox="971 1413 1274 1455">80 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1295 1413 1518 1465">160 gramos de Tofu, firme</td></tr><tr><td data-bbox="630 1497 950 1549">2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí</td><td data-bbox="971 1497 1274 1549">1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1295 1497 1518 1549">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1591 950 1644">1/4 de taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="971 1591 1274 1654">1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1707"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1707 1425 1833" style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).</li><li>2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.</li></ol> |  |  | 1 pieza de Lima | 80 gramos de Quinoa | 160 gramos de Tofu, firme | 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí | 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1/4 de taza de Brócoli cocido | 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado |  |
| 1 pieza de Lima   | 80 gramos de Quinoa  | 160 gramos de Tofu, firme              |  |                 |                     |                           |   |                                       |  |                               |  |  |
| 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí   | 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda  | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada |  |                 |                     |                           |   |                                       |  |                               |  |  |
| 1/4 de taza de Brócoli cocido   | 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado   |  |  |                 |                     |                           |   |                                       |  |                               |  |  |

## Domingo

## Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



### Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 12 piezas de almendras

### Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

## Domingo

## Ensalada de aguacate

Cena



### Ingredientes

- | 1 taza de Pepino sin semilla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 pieza de Pan Tostado
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.