

## Lunes

### Desayuno



## Quesadilla de queso panela con elote

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

## Lunes

### Snack 1



## Almond milk mocha frappuccino

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

## Lunes

### Comida



## Tallarines con vegetales

#### Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 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.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li><li>1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</li><li>1 11/2 taza de Germen de alfalfa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.</li></ol>

Lunes	Pollo oriental
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Soya baja en sodio al gusto</li><li>1 5 pieza de Almendras picadas</li><li>1 1/4 taza de Arroz</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo</li><li>1 1 taza de Verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.</li><li>2. Acompañar con arroz.</li></ol>

Martes	Muesli
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche de soya</li><li>1 1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 1/4 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 18 gramos de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.</li><li>2. Disfrutar fresco.</li></ol>

## Martes

## Verduras con aderezo

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 5 cucharada sopera de Aderezo

#### Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

## Martes

## Carne con brócoli oriental

### Comida



#### 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

1. Cortar los ingredientes en cubos.
  2. 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.
  3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

## Martes

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Martes

## Portobello relleno de Quinoa

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 30 gramos de Quinoa
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. 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.
3. Preparar la quínoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

## Miércoles

## Huevo a la mexicana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

## Miércoles

## Plátano con yogurt griego

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Salteado de ternera con tallarines
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 taza de Brocoli</li><li>1 taza de Champiñones</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 cucharada cafetera de Salsa de soya</li><li>60 gramos de Tallarines</li><li>105 gramos de Ternera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Cebolla</li><li>1/2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

Miércoles	Ensalada griega
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>1/2 de taza de Garbanzo cocido</li><li>7 piezas de Aceituna negra sin hueso</li><li>135 gramos de Yogurt sin lácteos</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal , ajo en polvo y eneldo* (opcional).</li></ol>

Jueves	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1/2 pieza de Plátano</li><li>1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar</li><li>1 11 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.</li><li>2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.</li><li>3. Revolver bien.</li><li>4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.</li></ol>

Jueves	Quesadillas veganas
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3 piezas de Tortilla de nopal</li><li>1 30 gramos de Queso de soya</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.</li></ol>

Jueves	ensalada César
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)</li><li>1 1/4 de taza de elote desgranado</li><li>1 1 cucharada sopera de aderezo César</li><li>1 1 pieza de pera</li><li>1 3 tazas de lechuga Italiana</li><li>1 6 piezas de jitomate cherry</li><li>1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.</li><li>2. Cortar los vegetales.</li><li>3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.</li><li>4. Postre: Una pera.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 60 gramos de Garbanzo cocido

#### Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento
- | 1 cucharada de servir de Arroz integral
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Claras de huevo
- | 15 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1 taza de Uva
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Molida de res
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 de pieza de Jitomate

#### Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
  2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

## Tacos mexicanos

## Viernes

## Mug-Cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

#### Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

## Viernes

## Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

#### Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Viernes

## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

## Viernes

## Taquitos de frijol

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

## Sábado

## Avena con plátano y canela

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 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.

## Sábado

## Energy balls

### Snack 1



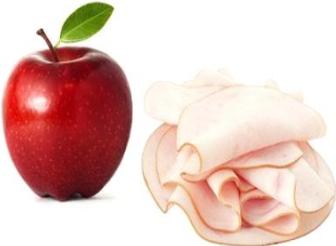
#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

#### Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional\* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado	Taquitos de pollo y jícama		
Comida	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Chipotle sin azúcar al gusto</li> <li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>1 taza de Pepino picado</li> <li>1 180 gramos de Pechuga de pollo</li> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</li> <li>1 6 pieza de Tortilla de jícama</li> <li>1 1/2 taza de Pico de gallo</li> <li>1 1 taza Sandía</li> <li>1 20 gramos de Quinoa</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.</li> <li>2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.</li> <li>3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.</li> <li>4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.</li> <li>5. Acompañar con quinoa y aguacate.</li> </ol>		
			

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo		
Snack 2	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 pieza de manzana</li> <li>1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consumir frescos.</li> </ol>		
			

Sábado	Calabacitas rellenas de pollo		
Cena	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Salsa casera al gusto</li> <li>1 135 gramos de Pollo desmenuzado</li> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 2 pieza de Calabacita</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guisar el pollo con salsa casera.</li> <li>2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.</li> <li>3. Acompañar con aguacate.</li> </ol>		
			

Domingo	Pan tostado con melón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 844 436">1 1/4 taza de Queso cottage light</td><td data-bbox="954 388 1161 436">1 3/4 taza de Melón</td><td data-bbox="1214 388 1515 436">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 909 516">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="954 468 1096 516">1 10 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1023 598">1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li><li data-bbox="597 602 1071 623">2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li><li data-bbox="597 627 950 648">3. Acompañar con rollitos de jamón.</li></ol>	1 1/4 taza de Queso cottage light	1 3/4 taza de Melón	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 10 pieza de Almendras	
1 1/4 taza de Queso cottage light	1 3/4 taza de Melón	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal					
1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 10 pieza de Almendras						

Domingo	Pan tostado con claras de huevo y aguacate						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 860 999">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td><td data-bbox="938 951 1193 999">1 1 cucharada sopera de Aguacate</td><td data-bbox="1295 951 1469 999">1 1 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 860 1079">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1177 1161">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li><li data-bbox="597 1165 1128 1186">2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li></ol>	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 cucharada sopera de Aguacate	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 cucharada sopera de Aguacate	1 1 pieza de Pan tostado					
1 2 piezas de Clara de huevo							

Domingo	Tostadas de ceviche de pescado						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1467 711 1488"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1493 901 1541">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="979 1493 1258 1541">1 3/4 taza de Jugo de limón</td><td data-bbox="1328 1493 1502 1541">1 1 pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1572 901 1621">1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="979 1572 1266 1621">1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1656 727 1677"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 1518 1730">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.</li><li data-bbox="597 1734 1339 1755">2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.</li></ol>	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos	
1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass					
1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos						

## Domingo

### Snack 2



## Pudin de chía con fresas

#### Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

#### Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar\* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

## Domingo

### Cena



## Licuido tropical

#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Leche light
- 1 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.