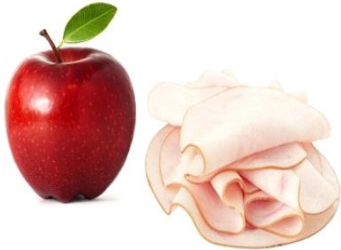


| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                   | Huevo con papas                                                                                                    |                                                                                                                        |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Desayuno                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                                                        |  |
| <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                        |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de Papa cocida</li> <li>1 pieza de Huevo entero fresco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li> </ul> |  |
| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                        |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la papa en cubitos.</li> <li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li> <li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li> <li>4. Acompañamos con frijoles .</li> </ol> |                                                                                                                    |                                                                                                                        |  |

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

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sopa de garbanzos y espinacas                                                                                                                               |                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Comida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |  |
| <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li> <li>2 tazas de caldo de verduras</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de diente de ajo</li> <li>1 1/2 taza de garbanzo cocido</li> <li>2 tazas de espinaca cruda picada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>2 piezas de Tomate guaje</li> </ul> |  |
| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.</li> <li>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.</li> <li>3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.</li> <li>4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.</li> </ol> |                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |  |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 4 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de guayaba
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Verduras con cacahuete

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 164 gramos de Arroz cocido
- | 90 gramos de Salmón
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Bowl de salmón

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

## Fast mix de zanahoria



|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Martes</b></p> <p><b>Cena</b></p>          | <p><b>Tinga de pollo</b></p> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Jitomate bola</li> <li>60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li>3 piezas de Tostada de maíz horneada</li> <li>1 taza de Lechuga</li> <li>1/3 de pieza de Aguacate madiano</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.</li> <li>Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.</li> <li>Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.</li> <li>Servir en tostadas con aguacate y lechuga.</li> </ol> |
| <p><b>Miércoles</b></p> <p><b>Desayuno</b></p>  | <p><b>Taquitos de deshebrada</b></p> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de verduras al gusto</li> <li>60 gramos de Carne para deshebrar</li> <li>1/4 de taza de salsa casera</li> <li>4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li> <li>Preparar los taquitos con las tortillas.</li> <li>Acompañar con salsa casera sin aceite.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Miércoles</b></p> <p><b>Snack 1</b></p>  | <p><b>Pudin de chía con fresas</b></p> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</li> <li>1 cucharada cafetera de Semilla de chía</li> <li>1/4 de taza de Leche de soya</li> <li>1/4 de taza de Fresa rebanada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).</li> <li>Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.</li> <li>Dejar reposar en el refrigerador.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Miércoles                                                                                                                           | Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate |                                         |                                  |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Comida                                                                                                                              | <b>Ingredientes</b>                                   |                                         |                                  |                                  |
|                                                                                                                                     | sal, pimienta y jugo de limón al gusto                | 1/4 de pieza de papa picada             | 1/3 de pieza de aguacate hass    |                                  |
|                                                    | 1/2 taza de cebolla picada                            | 1/2 taza de champiñón crudo             | 1/2 taza de berenjena picada     |                                  |
|                                                                                                                                     | 1 pieza de chile poblano                              | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva | 1 pieza de diente de ajo         |                                  |
|                                                                                                                                     | 1 cucharada sopera de chile ancho picado              | 2 cucharadas soperas de cilantro        | 2 cucharadas soperas de cilantro | 2 cucharadas soperas de cilantro |
| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                |                                                       |                                         |                                  |                                  |
| 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. |                                                       |                                         |                                  |                                  |
| 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.                                       |                                                       |                                         |                                  |                                  |
| 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.                |                                                       |                                         |                                  |                                  |

| Miércoles                                                                                       | Quesadillas veganas           |                            |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|--|
| Snack 2                                                                                         |                               |                            |  |  |
|              | <b>Ingredientes</b>           |                            |  |  |
|                                                                                                 | 3 piezas de Tortilla de nopal | 30 gramos de Queso de soya |  |  |
| <b>Procedimiento</b>                                                                            |                               |                            |  |  |
| 1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar. |                               |                            |  |  |

| Miércoles                                                                           | Huevo montado                             |                                |                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| Cena                                                                                |                                           |                                |                                     |  |
|  | <b>Ingredientes</b>                       |                                |                                     |  |
|                                                                                     | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos | 1 pieza de Huevo entero fresco | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite |  |
|                                                                                     | 2 pieza de Tostadas de nopal              | 1 pieza de Jitomate            |                                     |  |
| <b>Procedimiento</b>                                                                |                                           |                                |                                     |  |
| 1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.       |                                           |                                |                                     |  |
| 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.                     |                                           |                                |                                     |  |
| 3. Acompañar con salsa casera.                                                      |                                           |                                |                                     |  |



## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

## Toronja con almendras

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Tacos de bistec con papa



## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

## Taquitos de huevo a la mexicana

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1/2 de taza de Melón picado
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

## Machacado con huevo y Agua de melón



## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- ▮ 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1/2 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/3 de pieza de Betabel crudo
- ▮ 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

#### Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Papa
- ▮ 1 taza de Pimiento fresco
- ▮ 1 taza de Cebolla blanca
- ▮ 1 taza de Piña
- ▮ 2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- ▮ 8 piezas de Jitomate cereza
- ▮ 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.
6. Postre: Piña.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Naranja
- ▮ 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Naranjas y almendras

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 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

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

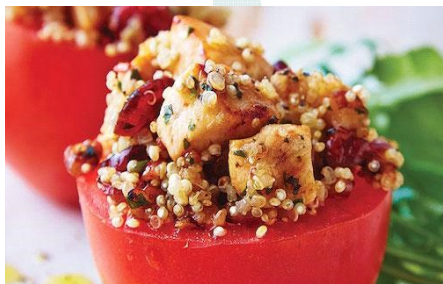
- 1 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 2 pieza de Tomate
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 28 gramos de Quinoa
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.



## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

#### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

**Tuna rice cake**

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

**Procedimiento**

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

**Omelette con acelgas y jitomate**