

Lunes	Ensalada de pollo						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td>3 cucharadas sopera de Crema ácida</td></tr><tr><td>40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td>1/2 de pieza de Papa cocida</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 taza de Zanahoria picada cruda	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	3 cucharadas sopera de Crema ácida	40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/2 de pieza de Papa cocida	
1 taza de Zanahoria picada cruda	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	3 cucharadas sopera de Crema ácida					
40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/2 de pieza de Papa cocida						

Lunes	Mousse de papaya						
Snack 1							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1/4 de taza de Papaya picada</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td>1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td></tr><tr><td>2 cucharadas cafetera de Coco rallado</td><td></td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.</li><li>Servir frío con toppings de amaranto y coco.</li></ol>	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		
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							

Lunes	Cortadillo y arroz						
Comida							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td>1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>100 gramos de Papa cocida</td><td>1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td>90 gramos de Carne de res (promedio)</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.</li><li>Añadir la papa previamente cocida.</li><li>Servir con arroz.</li></ol>	1/2 de pieza de Jitomate bola	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido	90 gramos de Carne de res (promedio)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1/2 de pieza de Jitomate bola	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido					
90 gramos de Carne de res (promedio)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

## Lunes

## Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

### Procedimiento

- Consumir frescos.

## Lunes

## Ensalada de aguacate con atún

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

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

## Martes

## Huevo con chorizo de champiñón

Desayuno



### Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

### Procedimiento

- Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
- Dejar que seque bien.
- Agregar el huevo y revolver.
- Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche de avena</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li>Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li>Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Martes	Picadillo fácil
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>170 gramos de Papa cocida</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>90 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li><li>Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.</li><li>Acompañar con tortillas.</li></ol>

Martes	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la barrita con almendras.</li></ol>

## Martes

## Quesadillas con espinacas

Cena



### Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 5 pieza de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso oaxaca lighth

### Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

## Miércoles

## Huevo con papas a la mexicana

Desayuno



### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 pieza de Claras de huevo

### Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Yogurt bebible con almendras

Snack 1



### Ingredientes

- | 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- | 2 piezas de Almendras

### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

### Miércoles

### Parrillada de vegetales con salmón

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

#### Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

### Miércoles

### Galletas, manzana y almendras

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

### Miércoles

### Huevos motuleños

#### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

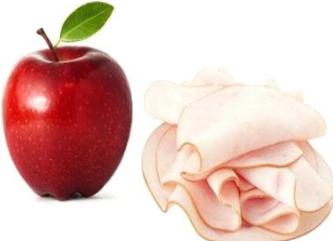
#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chícharos.

Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Chile poblano</li><li>1 3 1/2 de cucharada sopera de Quesón promedio</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar el chile poblano y cortar en rajadas.</li><li>2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.</li><li>3. Incorpora el queso y un poco de agua (opcional).</li><li>4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.</li></ol>

Jueves	Avena coco-quesón
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 123 gramos de Avena cocida</li><li>1 31 gramos de Quesón promedio</li><li>1 1 cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir la avena y agregar queso, coco, edulcorante permitido y canela (opcional).</li></ol>

Jueves	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Arroz cocido</li><li>1 77.5 gramos de Aguacate mediano</li><li>1 1/2 pieza de Chayote</li><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1 1 pieza de Tortilla de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li>2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li>3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>

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

Jueves	Sincronizadas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)</li><li>30 gramos de queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Viernes	Waffles light
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 taza de Hojuelas de avena</li><li>1/2 pieza de Plátano maduro</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>8 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.</li><li>Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.</li><li>Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.</li><li>Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.</li></ol>

## Viernes

## Fresas con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Viernes

## Pescado al horno con verduras

### 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

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

## Viernes

## Galletas de manzana con avena

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré

#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Viernes

## Entomatadas de queso

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

## Sábado

## Tacos de rajas con queso panela

### 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.

## Sábado

## Sweet rice cake

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sábado	Pollo al achiote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Pasta de achiote al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 taza de Jugo de naranja</li><li>1 1/2 taza de Arroz</li><li>1 1 pieza de Calabacita</li><li>1 165 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.</li><li>2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.</li><li>3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.</li><li>4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.</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	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Lechuga</li><li>1 1 pieza de Pan pita Taquero</li><li>1 3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.</li><li>2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.</li></ol>

Domingo	Chilaquiles						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 862 409">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="992 373 1203 422">1 1 pieza de clara de huevo</td><td data-bbox="1252 373 1520 422">1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 902 506">1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="992 457 1203 506">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. Romper las tostadas en trozos.</li><li data-bbox="597 588 1455 636">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.</li><li data-bbox="597 636 894 661">3. Acompañar con guacamole.</li></ol>	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	
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						

Domingo	Ensalada caprese						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 924"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 924 954 999">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</td><td data-bbox="992 924 1235 999">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1289 934 1520 989">1 1/2 rebanada de Pan tostado integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 948 1071">1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="992 1045 1198 1071">1 1 taza de Arúgula</td><td data-bbox="1289 1035 1455 1089">1 20 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 954 1165">1. Rebanar queso panela y jitomate.</li><li data-bbox="597 1165 1312 1190">2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.</li><li data-bbox="597 1190 984 1215">3. Acompañar con pan tostado integral.</li></ol>	1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 rebanada de Pan tostado integral	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Arúgula	1 20 gramos de Queso panela
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 rebanada de Pan tostado integral					
1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Arúgula	1 20 gramos de Queso panela					

Domingo	Bowl de salmón						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 911 1556">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="971 1512 1273 1537">1 164 gramos de Arroz cocido</td><td data-bbox="1333 1501 1495 1556">1 90 gramos de Salmón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 902 1635">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="971 1581 1252 1635">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1692"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 948 1717">1. Cocinar el salmón a fuego medio.</li><li data-bbox="597 1717 1110 1743">2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.</li></ol>	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 164 gramos de Arroz cocido	1 90 gramos de Salmón	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 164 gramos de Arroz cocido	1 90 gramos de Salmón					
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray						

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Uva
- | 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- | 40 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

## Domingo

### Cena



## Huevo revuelto y licuado de fruta

### 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.