

## Lunes

## Quesadillas con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

#### Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

## Lunes

## Mason jar - Licuado de durazno

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Amaranto
- 1 pieza de Durazno
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Lunes

## Hot Dog Vegano

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Pan de hot dog
- 3 piezas de Salchicha vegetariana
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

#### Procedimiento

- Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza\* (opcional).

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 18 gramos de Palomitas fat free</li><li>1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li>2. Servir con palomitas.</li></ol>

Lunes	Molletes ligeros
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</li><li>1 1/3 de taza de frijol molido</li><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías</li><li>1 40 gramos de queso panela desmoronado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</li></ol>

Martes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</li><li>1 1 pieza de Durazno prisco</li><li>1 3 cucharadas soperas de queso cottage</li><li>1 15 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.</li><li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.</li></ol>

## Martes

### Snack 1



## Mason jar - Licuado de papaya y avena

#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Avena
- | 1/2 taza de Papaya
- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 4 pieza de Nuez

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Martes

### Comida



## Tacos de pescado

#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1 taza de Repollo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Fruta
- | 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 320 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Martes

### Snack 2



## Snack botanero

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 4 pieza de Aceitunas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

## Martes

## Cereal con fresas y huevo revuelto

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

## Miércoles

## Mezcla de frutas con yogurt y almendras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Miércoles

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

### Miércoles

### Platon de quinoa con pollo

#### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 90 gramos de Quinoa
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

### Miércoles

### Mason jar - Smoothie de mango y naranja

#### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mango
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.
2. Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.

### Miércoles

### Tacos de barbacoa light

#### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

## Jueves

## Quesadilla en tortilla de nopal

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

## Jueves

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Jueves

## Pasta con aguacate y camarón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

#### Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

## Jueves

### Snack 2



## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

## Jueves

### Cena



## Bistec ranchero

### Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 60 gramos de Bistec de res
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

### Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

## Viernes

### Desayuno



## Omelette con champiñones

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

### Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

## Viernes

## Quesadilla con aguacate

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

## Viernes

## Rollos de bistec con verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 8 pieza de Almendras
- 1 210 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.
5. Comer fruta y almendras de postre.

## Viernes

## Nachos ligeros con guacamole

### Snack 2



#### 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.

## Viernes

## Quesadillas con aguacate

Cena



### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Sábado

## Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

### Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

## Sábado

## Mason jar - YoguMatcha

Snack 1



### Ingredientes

- 1 Matcha o té verde al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt light

### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Chile chipotle seco</li><li>1 pieza de Papa al horno sin cáscara</li><li>1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</li><li>4 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1/2 de taza de Brócoli crudo</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.</li><li>Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.</li></ol> Postre: Fruta picada.

Sábado	Mason jar - Smoothie de fresa y sandía
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jugo de limón al gusto</li><li>1/4 taza de Fresas</li><li>1/4 taza de Sandía</li><li>1 cucharada sopera de Chía</li><li>2 pieza de Espinacas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.</li></ol>

Sábado	Club sandwich
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 taza de Mezcla de verduras</li><li>2 pieza de Pan integral</li><li>45 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1/2 de pieza de Papa</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li><li>Acompañar con papitas rebanadas.</li></ol>

Domingo	Huevo con jamón								
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 384 966 436">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="966 384 1242 436">1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="1242 384 1534 436">1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 478 966 510">1 2 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="966 478 1242 510">1 2 piezas de Pan integral</td> <td data-bbox="1242 478 1534 510">1 1/4 de taza de Fruta picada</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.</li> <li>2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.</li> <li>3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.</li> </ol>			1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Jitomate	1 2 rebanadas de Jamón de pavo							
1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Pan integral	1 1/4 de taza de Fruta picada							

Domingo	Botanita light								
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 955 1079 1008">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td> <td data-bbox="1079 955 1291 1008">1 1/2 taza de Pepino</td> <td data-bbox="1291 955 1534 1008">1 1/2 taza de Jícama</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1050 1079 1081">1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1079 1050 1291 1081">1 1/2 taza de Mango</td> <td data-bbox="1291 1050 1534 1081">1 15 pieza de Totopos Susalia</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama							
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia							

Domingo	Carne de res con elote y verduras											
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 1411 966 1463">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td data-bbox="966 1411 1242 1463">1 1/2 taza de verduras mixtas</td> <td data-bbox="1242 1411 1534 1463">1 1 pieza de elote amarillo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1505 966 1537">1 1 pieza de papa mediana</td> <td data-bbox="966 1505 1242 1537">1 1 taza de fresa picada</td> <td data-bbox="1242 1505 1534 1537">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1579 966 1631">1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td> <td data-bbox="966 1579 1242 1631">1 180 gramos de medallón de filete de res</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li> <li>2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.</li> <li>3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li> <li>4. Bañar con la crema ligera.</li> <li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li> </ol>			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res	
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo										
1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla										
1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res											

## Domingo

### Snack 2



## Verduras con cacahuete

### Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Domingo

### Cena



## Tostadas de aguacate con pollo

### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.