

## Lunes

### Desayuno



## Quesadillas italianas

#### Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

#### Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

## Lunes

### Snack 1



## Uvas congeladas

#### Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Lunes

### Comida



## Ensalada de quinoa con tofu

#### Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 80 gramos de Quinoa
- 160 gramos de Tofu, firme
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Brócoli cocido

#### Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre\* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

## Lunes

### Snack 2



## Galletas, manzana y almendras

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 4 piezas de Galletas María
- 14 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

## Lunes

### Cena



## Picadillo veggie

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 de taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 3 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

## Martes

### Desayuno



## Queso panela guisado

#### Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 80 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

## Martes

## Pan Tostado con Requeson

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 4 cucharada sopera de Requeson
- | 1 1/2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

## Martes

## Enchiladas suizas

### Comida



#### Ingredientes

- | salsa verde casera al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 cucharada sopera de crema light
- | 4 piezas de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso oaxaca light
- | 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.
4. Acompañar con ensalada y frijoles.

## Martes

## Rollitos de calabaza con queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 5 pieza de Habaneras
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Martes

## Hotcakes de avena

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Miércoles

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Desayuno



#### Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1 pieza de Manzana
- 4 piezas de Jamón de pavo
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

## Miércoles

## Pan con queso crema, pera y canela

### Snack 1



#### Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 20 gramos de pera finamente picada
- 1 pieza de pan tostado integral

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Taquitos de pollo y jícama
<b>Comida</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Chipotle sin azúcar al gusto</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</li><li>1 taza de Pepino picado</li><li>6 pieza de Tortilla de jícama</li><li>1 240 gramos de Pechuga de pollo</li><li>1 1/2 taza de Pico de gallo</li><li>1 1 taza Sandía</li><li>1 40 gramos de Quinoa</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <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>

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
<b>Snack 2</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Manzana</li><li>1 4 piezas de Galletas María</li><li>1 14 piezas de Almendra</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Miércoles	Pizza Vegetariana
<b>Cena</b>	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla morada</li><li>1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</li><li>1 2 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 4 pieza de Tomate cherry</li><li>1 60 gramos de Queso oaxaca light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.</li><li>2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.</li></ol>

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>60 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Frappé de piña colada
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 taza de Piña congelada</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado</li><li>1 pieza de Almendras</li><li>1 taza de Leche light o de coco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

Jueves	Ensalada de quinoa con tofu
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Lima</li><li>2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 de taza de Brócoli cocido</li><li>80 gramos de Quinoa</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li><li>160 gramos de Tofu, firme</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).</li><li>Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.</li></ol>

## Jueves

## Edamames con ajonjolí

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- | 2 tazas de edamames

#### Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

## Jueves

## Espinacas con queso

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- | 2 taza de Espinacas
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Viernes

## Enfrioladas

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

## Viernes

### Snack 1



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

#### Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Comida



## Pollo con Tomates

#### Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 pieza de Tortilla delgadita
- 3 cucharada sopera de Queso crema
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz, queso crema, tortilla y guacamole.

## Viernes

### Snack 2



## Barrita de cereal y almendras

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 60 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
- Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Gratinado de brocoli

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

#### Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con pan tostado.
- Postre: Durazno.

## Claras de huevo con salchicha

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

#### Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

## Totopos con frijoles

## Sábado

## Filete de pescado con papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

#### Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.  
Postre: Kiwi rebanado.

## Sábado

## Tostadas con Hummus

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 5 pieza de Tostadas Susalia
- 1 5 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Sábado

## Salteado de pavo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 64 gramos de Pechuga de pavo
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas y una naranja.

Domingo	Cruji-Sándwich									
<p data-bbox="272 277 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 319 711 344"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 357 870 382">1 1/2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="938 344 1138 394">1 1/2 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1235 344 1507 394">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 438 881 464">1 1 1/2 taza de Lechuga</td><td data-bbox="938 426 1183 476">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1235 438 1511 464">1 8 pieza de Galleta salada</td></tr><tr><td data-bbox="634 510 870 560">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 592 727 617"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 617 948 642">1. Untar con mayonesa las galletas.</li><li data-bbox="597 642 1430 667">2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.</li><li data-bbox="597 667 964 693">3. Acompañar con fruta como postre.</li></ol>	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 8 pieza de Galleta salada	1 40 gramos de Queso panela light		
1 1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa								
1 1 1/2 taza de Lechuga	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 8 pieza de Galleta salada								
1 40 gramos de Queso panela light										

Domingo	Melón y almendras		
<p data-bbox="289 827 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 991 711 1016"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1016 818 1041">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1036 1016 1289 1041">1 15 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 964 1123">1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>	1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras		

Domingo	Picadillo con arroz						
<p data-bbox="289 1377 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1474 711 1499"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 854 1549">1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="922 1499 1175 1549">1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1235 1499 1484 1549">1 4 1/2 de cucharada soperas de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 881 1631">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="922 1581 1159 1631">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1235 1581 1484 1631">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1688"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1133 1713">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li data-bbox="597 1713 1117 1738">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>	1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada soperas de Guacamole	1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada soperas de Guacamole					
1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

## Domingo

### Snack 2



## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

## Domingo

### Cena



## Taquitos de picadillo

#### Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera.
- Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.