

| Lunes                                                                             | Quesadillas con frijoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li> <li>1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</li> <li>5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li> <li>60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li> <li>Servir con guacamole.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Pan Tostado con Requeson                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 cucharada sopera de Requeson</li> <li>1 1/2 pieza de Pan Tostado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Agregar requesón a la pieza de pan tostado.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Milanesa de pollo con puré y ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 gramos de Milanesa de pollo</li> <li>1 pieza de Papa cocida</li> <li>1 taza de Mezcla de verduras</li> <li>2 tazas de Fruta picada</li> <li>1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</li> <li>1/4 de taza de Arroz cocido</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.</li> <li>Hervir la papa en agua para preparar el puré.</li> <li>Preparar una ensalada con los vegetales.</li> </ol> <p>Postre: Fruta picada.</p> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 tazas de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Paleta de yogurth con granola

## Lunes

### Cena



#### 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.

## Enfrijoladas

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 3 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

## Muffins de huevo y fruta con granola

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela\* (opcional).

## Batido de almendras

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 235 gramos de Arroz cocido
- 150 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera 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

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.

## Pan con alfalfa

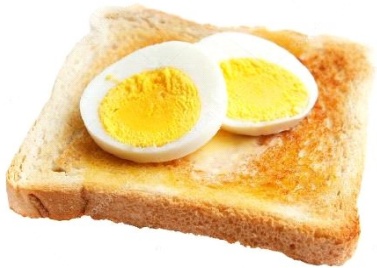
| Martes                                                                                        | Claras de huevo con espinacas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cena</b>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1/2 taza de cóctel de frutas</li> <li>1 rebanada de pan integral</li> <li>2 tazas de espinacas</li> <li>2 cucharada sopera de leche light o vegetal</li> <li>4 pieza de claras de huevo</li> <li>75 gramos de Yogurt griego</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.</li> <li>2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.</li> <li>3. Servir con aguacate y pan integral.</li> <li>4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</li> </ol> |

| Miércoles                                                                                          | Taquitos de huevo con jamón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de taza de verduras</li> <li>1/4 de taza de salsa casera sin aceite</li> <li>2 pieza de huevo</li> <li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li>3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una</li> <li>3 piezas de guayaba</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.</li> <li>2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.</li> <li>3. Postre: Guayaba.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                                          | Plátano con yogurt griego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack 1</b>  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 de pieza de Plátano</li> <li>2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</li> <li>3 cucharadas soperas de Yogurt griego</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebanar el plátano.</li> <li>2. Servir con el yogurt griego.</li> <li>3. Agregar mantequilla de cacahuete.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                         | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li> <li>1 taza de ensalada mixta de verduras</li> <li>1 cucharada de servir de frijoles</li> <li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li> <li>1 taza de melón picado</li> <li>2 piezas de tortilla de maíz</li> <li>150 gramos de milanesa de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li> <li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li> <li>Postre: melón picado.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                          | Ensalada de frutas y queso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de taza de Fruta picada</li> <li>40 gramos de Queso fresco</li> <li>2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                           | Pan con huevo duro y queso panela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</li> <li>1 pieza de huevo duro</li> <li>1 rebanada de pan integral</li> <li>1 pieza de manzana</li> <li>40 gramos de queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir el huevo.</li> <li>Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li> <li>Servir acompañado de ensalada de verduras.</li> <li>Postre: manzana.</li> </ol> |

| Jueves                                                                            | Quesadillas con aguacate                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2/3 pieza de Aguacate</li> <li>4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li> <li>90 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</li> </ol> |  |

| Jueves                                                                             | Zanahorias mini con aderezo casero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada cafetera de mayonesa</li> <li>2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</li> <li>14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.</li> <li>Servir como aderezo para las zanahorias mini.</li> </ol> |  |

| Jueves                                                                              | Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sazonador de pollo al gusto</li> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1/2 taza de brócoli</li> <li>1/2 taza de leche light</li> <li>1 cucharada de servir de arroz integral</li> <li>1 taza de uvas</li> <li>1 pieza de tortilla</li> <li>1 cucharada de servir de frijoles</li> <li>2 cucharada cafetera de mantequilla</li> <li>120 gramos de pechuga de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.</li> <li>Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.</li> <li>Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.</li> <li>Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.</li> <li>Postre: 1 taza de uvas.</li> </ol> |  |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 3/4 pieza de papa picada
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 3 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

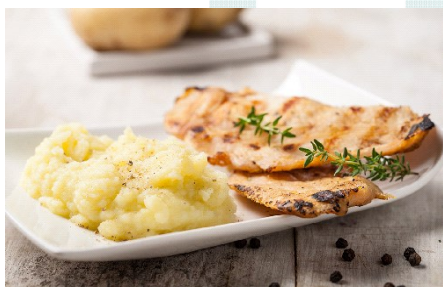
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

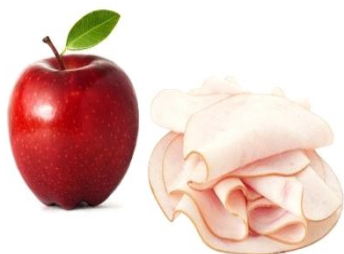
- 150 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1/4 de taza de Arroz cocido

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Viernes

### Cena



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Ingredientes

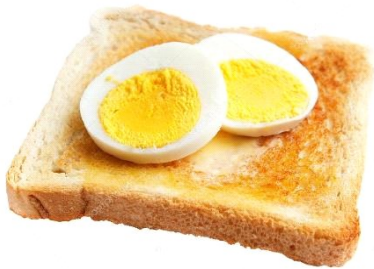
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Sábado

### Desayuno



## Pan con huevo duro y queso panela

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de manzana
- 40 gramos de queso panela

### Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

## Sábado

### Snack 1



## Coctel de frutas y almendras

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

**Sábado**

**Comida**



**Ingredientes**

- 1 150 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 tazas de Fruta picada
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido

**Procedimiento**

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

**Sábado**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

**Procedimiento**

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

**Sábado**

**Cena**



**Ingredientes**

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 1 1/2 taza de Leche light
- 1 10 pieza de Almendras

**Procedimiento**

1. Licuar todos los ingredientes.

## Domingo

### Desayuno



## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Domingo

### Snack 1



## Crema de brócoli

### Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

## Domingo

### Comida



## Alambre Tradicional

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Platano
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 105 gramos de Ternera

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Platano.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 95 gramos de Camote cocido
- 1 35 gramos de Queso vegano unttable

#### Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas\* (opcional).

## Camote con queso

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Tostadas de atún