

## Lunes

## Quesadillas con claras

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.

## Lunes

## Plátano con queso cottage y almendra

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Lunes

## Rollitos de pavo con espinacas

### Comida



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 2 taza de Espinacas
- 80 gramos de Queso panela light
- 150 gramos de Molida de pavo o pollo

#### Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz.

## Lunes

## Tostadas de guacamole con pepino

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Untar el guacamole en las tostadas  
Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

## Lunes

## Taco arabe con pollo y aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
- Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

## Martes

## Ensalada de verdura con claras de huevo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Zanahoria
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
- Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
- Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
- Acompañar con guacamole.

## Martes

## Galletas de manzana con avena

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 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.

## Martes

## Taquitos de pollo y jícama

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza Sandía
- 1 1 taza de Pepino picado
- 1 6 pieza de Tortilla de jícama
- 1 20 gramos de Quinoa
- 1 135 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.
2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.
3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.
4. Acompañar con quinoa y aguacate.

## Martes

## Fresas con queso cottage

### Snack 2

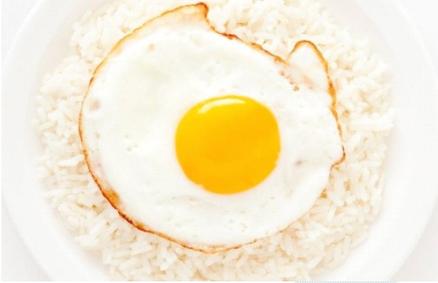


#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Martes	Arroz con huevo
Cena	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 70 gramos de Arroz cocido</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li><li>1 1 pieza de Huevo fresco</li><li>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.</li><li>2. Montar sobre arroz.</li></ol>

Miércoles	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 2 piezas de claras de huevo</li><li>1 2 tazas de espinacas</li><li>1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</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></ol>

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	 <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 1 rebanada de Pan integral 45kcal</li><li>1 2 cucharadas soperas Queso cottage</li><li>1 4 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Miércoles	Chuletas de cerdo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 taza de Arroz</li><li>  180 gramos de Chuleta de cerdo</li><li>  1/3 pieza de Aguacate</li><li>  2 taza de Verduras al vapor</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li></ol>

Miércoles	Pan con queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  3/4 pieza de Jitomate</li><li>  1 pieza de Pan integral 40kcal</li><li>  40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los ingredientes sobre el pan.</li></ol>

Miércoles	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1 taza de Champiñón crudo entero</li><li>  1/4 de taza de Jugo de naranja natural</li><li>  1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana</li><li>  3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>  1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</li><li>  1 pieza de Ajo</li><li>  1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.</li><li>2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.</li><li>3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.</li><li>4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada.</li></ol>

## Jueves

## Avena pastel de zanahoria

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage.

## Jueves

## Tostadas con nopalitos

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/3 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

## Jueves

## Cortadillo y arroz

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 100 gramos de Papa cocida
- 1 70 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 3/4 de taza de pasta de coditos integral
- 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

#### Procedimiento

- Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
- Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
- Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 123 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

## Avena coco-requesón

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Lenteja cocida
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñón cocido
- 1 2/3 taza de Arroz integral
- 1 2 tazas de Espinaca cruda
- 1 160 gramos de Filete de pescado

#### Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

## Pescado empapelado con champiñones y espinacas.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 2 piezas de Galletas marías

#### Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

## Chocolate, galletas marías con queso crema

## Viernes

## Omelet a la mexicana

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1/2 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 2 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

## Sábado

## Pimiento asado relleno de pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- | 15 gramos de Queso Oaxaca
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Sábado

## Torreja con almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Torreja
- | 5 pieza de Almendras

#### Procedimiento

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

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 pieza de jitomate bola (para salsa)</li><li>1 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>120 gramos de filete de pescado</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.</li><li>Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li><li>31 gramos de Requesón promedio</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.</li></ol>

Sábado	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>60 gramos de Salmón en rebanadas</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan y untar con queso crema.</li><li>Servir por encima rebanadas de salmón.</li></ol>

Domingo	Tortitas de espinacas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 781 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="873 396 1097 426">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1312 386 1500 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 480 829 510">1 1 pieza de Huevo</td><td colspan="2" data-bbox="873 470 1255 520">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1222 596">1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.</li><li data-bbox="597 598 1292 619">2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.</li><li data-bbox="597 621 976 642">3. Acompañar con tortillas y aguacate.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas						

Domingo	Frappé de piña colada						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 972 927 1001">1 1/2 taza de Piña congelada</td><td data-bbox="992 961 1260 1012">1 1/2 taza de Leche light o de coco</td><td data-bbox="1312 961 1446 1012">1 1 pieza de Almendras</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1043 948 1094">1 1 cucharada sopera de Coco rallado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1146"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1089 1169">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>	1 1/2 taza de Piña congelada	1 1/2 taza de Leche light o de coco	1 1 pieza de Almendras	1 1 cucharada sopera de Coco rallado		
1 1/2 taza de Piña congelada	1 1/2 taza de Leche light o de coco	1 1 pieza de Almendras					
1 1 cucharada sopera de Coco rallado							

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate										
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 813 1474">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="932 1423 1154 1474">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="1279 1423 1490 1474">1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</td></tr><tr><td data-bbox="634 1505 878 1556">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="932 1505 1219 1556">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</td><td data-bbox="1279 1505 1516 1556">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1587 1192 1638">1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</td><td data-bbox="932 1587 1192 1638">1 120 gramos de filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 997 1713">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li data-bbox="597 1715 1503 1766">2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.</li><li data-bbox="597 1768 1029 1789">3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li data-bbox="597 1791 927 1812">4. Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas			1 120 gramos de filete de pescado
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)									
1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla									
1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas			1 120 gramos de filete de pescado								

## Domingo

### Snack 2



## Berry smoothie bowl

#### Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 30 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

## Domingo

### Cena



## Quesadilla de queso panela con elote

#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
  2. Poner en el comal las tortillas.
  3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.