

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <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	Crema de brócoli
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Leche de soya</li><li>2/3 de taza de Brócoli cocido</li><li>1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.</li><li>Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).</li></ol>

Lunes	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>90 gramos de Milanesa de res</li><li>1/2 de taza de Uva verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li>Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> Postre: Uvas.

## Lunes

## Yogurt con chocolate y fresas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Lunes

## Overnight oats con Durazno

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

## Martes

## Pancakes de avena frutos rojos

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 9 gramos 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.

Martes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>2. Agregar aguacate.</li></ol>

Martes	Picadillo con arroz
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Verduras</li><li>1 1 cucharada de servir de Arroz cocido</li><li>1 3 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 90 gramos de Molida de res</li><li>1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li>2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>

Martes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 pieza de Manzana verde golden</li><li>1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</li><li>1 50 mililitros de Yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li></ol>

## Martes

## Quesadillas veganas con espinaca

### Cena



#### Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

#### Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

## Miércoles

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

## Miércoles

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/3 pieza de Aguacate</li><li>  3/4 taza de Arroz</li><li>  2 taza de Verduras al gusto</li><li>  3 cucharada sopera de Aderezo light</li><li>  150 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li>2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>

Miércoles	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>  2 piezas de Almendras</li><li>  50 gramos de Yogurt griego</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Miércoles	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>  2/3 taza de Espagueti cocido</li><li>  1 taza de Espinacas picadas</li><li>  2 cucharada cafetera de Crema ácida</li><li>  75 gramos de Pollo desmenuzado</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.</li></ol>

Jueves	Molletes con huevo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Pan integral</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>20 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las claras como huevo revuelto.</li><li>Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li><li>Por último, poner encima el aguacate.</li><li>Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li></ol>

Jueves	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Manzana</li><li>1 1/2 piezas de Galletas María</li><li>10 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Jueves	Pescado al horno
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza Cebolla rebanada</li><li>1/2 taza de Arroz</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>1 taza de Verduras al vapor</li><li>5 cucharada sopera de Crema light</li><li>30 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>240 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li><li>Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li><li>Hornear por 30 minutos a 180°.</li><li>Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 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.

## Jueves

### Cena



## Huevo con jamón

### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Viernes

### Desayuno



## Hotcakes de avena

### Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Viernes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

## Viernes

## Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

## Viernes

## Snack con galletas habaneras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

## Viernes

## Waffles light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 16 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Sábado

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

## Sábado

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

## Sábado

## Rib eye con puré de papa y zanahoria

### Comida



#### Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Dip finas hierbas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Sábado

## Entomatadas de queso

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Domingo	Gratinado de brocoli						
<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="634 394 899 426">1 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="938 384 1208 436">1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1341 384 1463 436">2 taza de Brocoli</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 821 520">5 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="938 478 1252 510">35 gramos de Queso oaxaca</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1474 625">1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.</li><li data-bbox="597 625 1463 646">2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.</li></ol>	1 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli	5 pieza de Papa Cambray	35 gramos de Queso oaxaca	
1 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli					
5 pieza de Papa Cambray	35 gramos de Queso oaxaca						

Domingo	Elote preparado			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 976 711 997"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 899 1056">1 cucharada cafetera de Crema ligera</td><td data-bbox="982 1003 1203 1056">1 1/2 pieza de Elote entero</td><td data-bbox="1239 1003 1479 1056">30 gramos de Queso panela rallado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1198 1129">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>	1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado
1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado		

Domingo	Lasagna Fit						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 829 1505">1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="938 1463 1273 1516">1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano</td><td data-bbox="1341 1463 1463 1516">2 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 889 1600">5 cucharada sopera de Crema light</td><td data-bbox="938 1558 1252 1589">150 gramos de Molida de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1652 1089 1673">1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.</li><li data-bbox="597 1673 1284 1694">2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.</li><li data-bbox="597 1694 1003 1715">3. Alternar las capas con la carne molida.</li><li data-bbox="597 1715 1360 1736">4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.</li><li data-bbox="597 1736 841 1757">5. Acompañar con arroz.</li></ol>	1/2 taza de Arroz	1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	2 pieza de Calabacita	5 cucharada sopera de Crema light	150 gramos de Molida de res	
1/2 taza de Arroz	1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	2 pieza de Calabacita					
5 cucharada sopera de Crema light	150 gramos de Molida de res						

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 4 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Consumir frescos.

## Huevo cocido y brócoli

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco

#### Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

## Omelette y avena