

## Lunes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 1 piezas de tortilla de maíz

#### 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.

## Lunes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

## Lunes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 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.

## Lunes

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Lunes

## Salchichas de pavo en salsa

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

## Martes

## Taquitos de frijol

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

## Martes

## Verduras con cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Salpicón de res

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 99 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga

#### Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

## Martes

## Quinoa dulce

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

#### Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

## Martes

## Huevo estrellado en pan pita

Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 25 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

### Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
- Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

## Miércoles

## Taquitos de queso panela y champiñón

Desayuno



### Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

### Procedimiento

- Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
- Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
- Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

## Miércoles

## Elote preparado

Snack 1



### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

### Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li><li>90 gramos de milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>

Miércoles	Salty rice cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</li><li>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.</li></ol>

Miércoles	Omelet a la mexicana
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li><li>1 rebanada de pan integral</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>3 piezas de claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén, colocar el aceite.</li><li>Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li><li>Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li></ol>

Jueves	Ensalada de pollo
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li><li>3 cucharadas sopera de Crema ácida</li><li>40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>1/2 de pieza de Papa cocida</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Jueves	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Guayaba</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>1/4 de taza de Mezcla de verduras</li><li>1/2 de pieza de Huevo cocido</li><li>1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hervir el huevo por 10 minutos.</li><li>Hacer una salsa con el tomate.</li><li>En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.</li><li>Partir por la mitad el huevo cocido.</li><li>Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.</li></ol>

Jueves	Chop suey
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa de soya al gusto</li><li>diente de ajo picado al gusto</li><li>1/3 de taza de germen de soya</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 taza de garbanzo cocido</li><li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

Jueves	Postre de melón
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Melón</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</li><li>36 gramos de Queso cottage</li><li>11 piezas de Cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Picar el melón.</li><li>Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).</li></ol>

Jueves	Tacos de claras de huevo con acelgas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>1 1/2 taza de Acelgas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.</li><li>Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li><li>Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li></ol>

Viernes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1/2 de taza de Melón picado</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 cucharada sopera de Machacado de res</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>Añadir el machacado y "dorar".</li><li>Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

## Viernes

## Tostada de nopales con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

## Viernes

## Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

### Comida



#### Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

## Viernes

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 2



#### Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Viernes

## Rajas con crema light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 30 gramos de queso panela

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

## Sábado

## Muffins de huevo y fruta con granola

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Sábado

## Paleta de yogurth con granola

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 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.

Sábado	Rajas con atún, panela y crema
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Chile poblano</li><li>1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>1 lata de lata de atún en agua</li><li>1 pieza de manzana</li><li>3 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</li><li>20 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.</li><li>En un sartén cocinar el chile con el atún.</li><li>Agregar el queso panela, elote y crema.</li><li>Servir en tostadas.</li><li>Postre: manzana picada.</li></ol>

Sábado	Mangonadas
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 taza de Mango</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Sábado	Machacado con huevo y Agua de melón
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1/2 de taza de Melón picado</li><li>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 cucharada soperas de Machacado de res</li><li>3 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Huevo fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>Añadir el machacado y "dorar".</li><li>Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana		
<b>Desayuno</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 1 pieza de Clara de huevo	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
	1 1 pieza de Huevo fresco		
	<b>Procedimiento</b>		
	1. En un sartén calentar el aceite. 2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados. 3. Incorporar el huevo y cocinar. 4. Formar taquitos y acompañar con naranja.		

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras		
<b>Snack 1</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.		

Domingo	Pollo en salsa con elote		
<b>Comida</b>			
			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
	1 5 cucharadas sopera de Guacamole	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/4 de pieza de Chile poblano
	1 1/2 de pieza de Manzana		
	<b>Procedimiento</b>		
	1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole.		

## Domingo

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Domingo

## Discada

### Cena



#### Ingredientes

- | Salsa roja casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- | 1 pieza de Tostadas de nopal
- | 135 gramos de Milanesa de res y pollo

#### Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.