

| Lunes                                                                             | Tortilla española                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li> <li>1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</li> <li>3 piezas de Guayaba</li> <li>2 piezas de Clara de huevo</li> <li>1/2 de pieza de Papa cocida</li> <li>1 taza de Espinaca cruda picada</li> <li>1 pieza de Huevo entero fresco</li> </ul> |  |  |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.</li> <li>Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.</li> </ol> Postre: guayaba.                                                                                                                              |  |  |

| Lunes                                                                              | Coctel de frutas y almendras                                                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                               |  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de mezcla de fruta picada</li> <li>10 piezas de almendras</li> </ul>                                      |  |  |
|                                                                                    | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li> <li>Agregar almendras picadas o enteras.</li> </ol> |  |  |

| Lunes                                                                               | Carne de res con elote y verduras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|  | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li> <li>1 pieza de elote amarillo</li> <li>150 gramos de medallón de filete de res</li> <li>1/2 taza de verduras mixtas</li> <li>1 taza de fresa picada</li> <li>1/2 pieza de papa mediana</li> <li>2 cucharadas soperas de crema ligera</li> </ul> |  |  |
|                                                                                     | <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li> <li>Acompañar con elote, papa y verduras.</li> <li>Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.</li> <li>Bañar con la crema ligera.</li> <li>Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li> </ol>       |  |  |

## Lunes

### Snack 2



## Yogurt bebible con almendras

#### Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

## Lunes

### Cena



## Molletes ligeros

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

#### Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

## Martes

### Desayuno



## Taquitos de huevo, pavo y espinaca

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- En un sartén añadir el aceite en spray.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.

## Martes

### Snack 1



## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Comida



## Milanesa de res con espagueti

#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

## Martes

### Snack 2



## Gotas de yogurt y fresa

#### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.



## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 20 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

## Plátano con crema de cacahuete

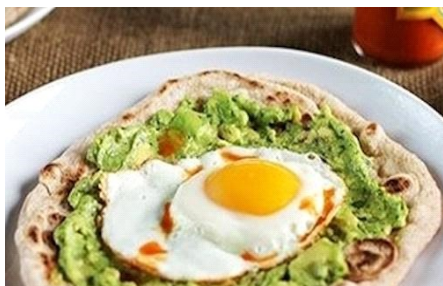
| Miércoles                                                                         | Cortadillo y arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>135 gramos de Papa cocida</li> <li>1/2 de taza de Arroz cocido</li> <li>120 gramos de Carne de res (promedio)</li> <li>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.</li> <li>2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.</li> <li>3. Añadir la papa previamente cocida.</li> <li>4. Servir con arroz.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                          | Uvas congeladas                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Uvas congeladas</li> <li>12 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                           | Sándwich de panela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga, pepino, tomate al gusto</li> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>2 rebanada de Pan integral 40kcal</li> <li>70 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar un sándwich con los ingredientes.</li> </ol> |

## Jueves

### Desayuno



#### Ingredientes

- 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.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

- Acompañar las galletas con almendras.

## Galletas y almendras

## Jueves

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
- Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
- Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

## Pollo en salsa con arroz y verduras



## Jueves

### 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.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 18 gramos de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Salmón

#### Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

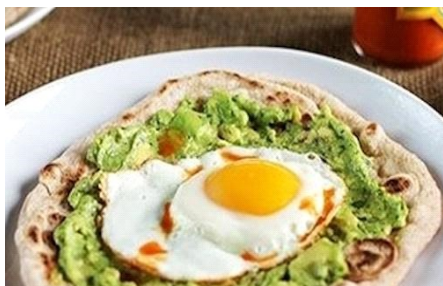
#### Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.



**Viernes**

**Cena**



**Ingredientes**

- 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.

**Sábado**

**Desayuno**



**Ingredientes**

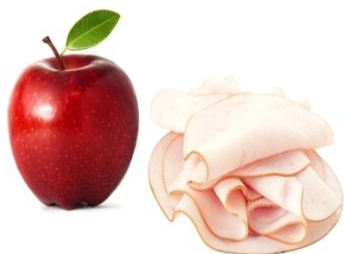
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

**Procedimiento**

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

**Sábado**

**Snack 1**



**Ingredientes**

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

**Procedimiento**

- Consumir frescos.

| Sábado                                                                            | ensalada César                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de pieza de aguacate hass</li> <li>1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</li> <li>1/2 de taza de elote desgranado</li> <li>1 cucharada sopera de aderezo César</li> <li>1 pieza de pera</li> <li>3 tazas de lechuga Italiana</li> <li>6 piezas de jitomate cherry</li> <li>120 gramos de Milanese de pollo en tiras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.</li> <li>Cortar los vegetales.</li> <li>Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.</li> <li>Postre: Una pera.</li> </ol> |  |  |

| Sábado                                                                             | Coctel de frutas y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de mezcla de fruta picada</li> <li>10 piezas de almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li> <li>Agregar almendras picadas o enteras.</li> </ol> |  |

| Sábado                                                                              | Sándwich de jamón de pavo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 pieza de Jitomate guaje</li> <li>1/2 taza de Espinacas</li> <li>1/2 pieza de manzana</li> <li>2 rebanada de Pan integral 45 kcal</li> <li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li>40 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preparar un sándwich con todos los ingredientes.</li> <li>Postre: manzana.</li> </ol> |  |  |

| Domingo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | French toast y latte vegano                                                       |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Desayuno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Leche de soya</li> <li>2 cucharadas cafetera de Harina de trigo</li> <li>1 rebanada de Pan integral</li> <li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li> <li>1 cucharada sopera de Nuez picada</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |  |  |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.</li> <li>Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.</li> <li>Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.</li> <li>Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).</li> </ol> |                                                                                   |  |  |

| Domingo                                                                                                                        | Uvas congeladas                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                                                                        |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Uvas congeladas</li> <li>12 pieza de Almendras</li> </ul> |                                                                                    |
| <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>                       |                                                                                    |

| Domingo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Filete de pescado en salsa de tomate                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2/3 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 frijoles molidos (sin aceite)</li> <li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li> <li>2 cucharada de servir de arroz integral</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>                                                                             |                                                                                     |



**Domingo**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

**Procedimiento**

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras

**Procedimiento**

- Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
- Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
- Revolver bien.
- Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.