

Lunes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1/2 taza de Melón</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tostar el pan.</li><li>Untar los frijoles.</li><li>Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.</li><li>Cortar el melón en cuadros.</li></ol>

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de fruta picada</li><li>8 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>

Lunes	Rollitos de Lechuga
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>6 Hojas Lechuga romana</li><li>60 gramos de Arroz integral</li><li>90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.</li><li>Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.</li><li>Acompañar con arroz</li></ol>

## Lunes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

## Lunes

## Huevo con machacado

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

#### Procedimiento

- Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
- Servir en tacos con aguacate y frijoles.

## Martes

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

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

#### Procedimiento

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

## Martes

## Fruta con requesón

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 27 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

## Martes

## Tacos de lenteja

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Huevo con papas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

## Miércoles

## Pan tostado con jamón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

#### Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

## Miércoles

## Palomitas con dip

### Snack 1



#### Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Miércoles	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>6 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>90 gramos de Atún fresco</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el atún.</li><li>Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.</li></ol>

Miércoles	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Galleta de arroz</li><li>27 gramos de Salmón ahumado</li><li>1 cucharada soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).</li></ol>

Miércoles	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles</li><li>15 gramos de Queso panela</li><li>1 cucharada soperas de crema</li><li>2 piezas de Nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar los Nopales en comal.</li><li>Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.</li></ol>

## Jueves

## Quesadilla en tortilla de nopal

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal
- 1 45 gramos de Queso oaxaca light

#### Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

## Jueves

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 1 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.

## Jueves

## Vegan pesto pasta

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 1 36 gramos de Queso parmensano
- 1 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 1 8 piezas de Jitomate cereza

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

## Jueves

### Snack 2



## Manzana con requesón y nuez de la india

### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

### Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

## Jueves

### Cena



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada soperas de Guacamole
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada soperas de queso de cabra suave

### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

## Viernes

### Desayuno



## Quesadillas con frijoles

### Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada soperas de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

### Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

## Viernes

## Camote con queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

#### 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).

## Viernes

## Caldo de verduras con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

## Viernes

## Piña colada

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar\* opcionales).

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 1 pieza de clara de huevo

#### Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1/2 pieza de Papa

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

## Tortilla de papa

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

## Tostada con dip de requesón

Sábado	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Cebolla</li><li>1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</li><li>1 taza de Melón picado</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa</li><li>2 pieza de Tostadas de nopal</li><li>170 gramos de Filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li><li>Sazonar con limón y pimienta.</li><li>Untar la mayonesa al filete de pescado.</li><li>Acompañar con tostadas y aguacate.</li><li>Servir la fruta con granola como postre.</li></ol>

Sábado	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	<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>8 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con galletas y almendras.</li></ol>

Sábado	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 piezas de Tostadas</li><li>2 piezas de Papa cambray</li><li>3 piezas de Espárragos</li><li>3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>35 gramos de Atun fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.</li><li>En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.</li><li>Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.</li><li>Acompañar con espárragos y papa.</li></ol>

Domingo	Enfrijoladas
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 390 1518 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 390 909 462">1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li data-bbox="950 401 1185 449">1 1/2 cucharadas soperas de aguacate</li><li data-bbox="1226 390 1518 462">3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li data-bbox="634 495 868 546">40 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <p data-bbox="597 577 727 598"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 600 1507 648" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 1507 621">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas</li><li data-bbox="597 623 1507 648">2. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Domingo	Mini pizzas de frutas
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 947 1425 1071" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 947 901 974">1/3 taza de Fruta Picada</li><li data-bbox="959 936 1185 987">3 piezas de Galletas Marías</li><li data-bbox="1284 936 1425 987">3 Piezas de Almendras</li><li data-bbox="634 1020 868 1071">35 gramos de Queso panela</li></ul> <p data-bbox="597 1102 727 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1125 1271 1199" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1096 1150">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)</li><li data-bbox="597 1152 1271 1178">2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li><li data-bbox="597 1180 889 1199">3. Acompañar con almendras.</li></ol>

Domingo	Bowl de salmón
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1501"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 1507 1474 1631" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1507 909 1558">1 taza de Espinaca cruda picada</li><li data-bbox="1008 1507 1243 1558">141 gramos de Arroz cocido</li><li data-bbox="1308 1507 1474 1558">90 gramos de Salmón</li><li data-bbox="634 1583 901 1631">2 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <p data-bbox="597 1669 727 1690"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1692 1112 1740" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 950 1713">1. Cocinar el salmón a fuego medio.</li><li data-bbox="597 1715 1112 1740">2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 25 gramos de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

#### Procedimiento

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
- Acompañar con fresas.

## Tuna rice cake

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- Salsa de tomate con ajo al gusto
- Comino al gusto
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Lentejas cocidas
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

- Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.
- Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

## Chili-Fit