

Lunes	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	<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 sopera 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>

Lunes	Elote preparado
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Elote entero</li><li>1 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>30 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Lunes	Pollo asado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>2 piezas de Tortillas de maíz</li><li>1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>105 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Asar el pollo.</li><li>Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Lunes	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>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 pieza de Aguacate</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1 1/2 taza de Lechuga</li><li>2 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>

Martes	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 de taza de Salsa de chile</li><li>3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>3 piezas de Clara de huevo</li><li>5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 pieza de Naranja</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén calentar el aceite.</li><li>Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.</li><li>Añadir el huevo y mezclar.</li><li>Acompañar con salsa y naranja.</li></ol>

## Martes

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

## Macarrones en salsa de tomate con atun

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Cebolla
- 1 2 cucharada sopera de Crema entera
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 hojas Laurel
- 1 50 gramos de Macarron crudo
- 1 75 gramos de Atun fresco

#### Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

## Martes

## Pera al horno

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

## Martes

## Pan tostado con frijoles y aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 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)

#### 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.

## Miércoles

## Licudo Mocha Frappuccino

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 1 taza de Leche light o vegetal

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

## Miércoles

## Quesadillas veganas

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</li><li>1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar las verduras en julianas.</li><li>2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li><li>3. Añadir el pollo y dejar cocinar.</li><li>4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li><li>5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li></ol>

Miércoles	Fruta con requesón
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 27 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>

Miércoles	Sincronizadas
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 1 cucharada sopera de guacamole</li><li>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)</li><li>1 12 gramos de queso oaxaca light</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas.</li><li>2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li></ol>

Jueves	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Salsa casera sin aceite al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 1/2 taza de Champiñones picados</li><li>1 2 pieza de Tortillas de maíz</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.</li><li>2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.</li><li>3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</li></ol>

Jueves	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de leche light</li><li>1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light</li><li>1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey</li><li>1 2 piezas de Galletas marías</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la leche con el cacao.</li><li>2. Acompañar con galletas marías y queso crema.</li></ol>

Jueves	Brochetas de camarón con mango
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1/2 pieza de Mango</li><li>1 1/2 taza de Arándano seco</li><li>1 1 taza de Pimiento rojo</li><li>1 1 taza de Pimiento verde</li><li>1 1 taza de Acelgas</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</li><li>1 1 1/2 taza de Lechuga</li><li>1 120 gramos de Camarón</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.</li><li>2. Cocer los camarones.</li><li>3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.</li><li>4. Colocar los ingredientes en brochetas.</li><li>5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Helado de chocolate

#### Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

## Jueves

### Cena



## Tostada de picadillo con verduras

#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

## Viernes

### Desayuno



## Tacos de rajas con queso panela

#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 1 cucharada sopera de Crema light
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

## Viernes

## Piña colada

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Pescado en salsa con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras cocidas
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- | 100 gramos de Filete de pescado
- | 1/4 de taza de Elote desgranado

#### Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

## Viernes

## Berry smoothie bowl

### Snack 2



#### 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.

## Viernes

## Caldo tlalpeño

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1 taza de Coctél de frutas
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

## Sábado

## Omelette de papa

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
  3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
  4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
  5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

## Sábado

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Sábado

## Milanesa de pollo con puré y ensalada

### Comida



#### Ingredientes

- 1 90 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/2 de taza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

#### Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
  - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
  - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

## Sábado

## Platon de piña y queso cottage

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Piña picada
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

## Sábado

## Tacos de barbacoa light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

#### Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo	Huevo montado en papa y espinaca						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 824 426">1 1/4 de taza de Espinaca cocida</td><td data-bbox="932 384 1227 409">1 1/2 de pieza de Guayaba</td><td data-bbox="1292 373 1471 426">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 865 510">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="932 457 1198 510">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 930 588">1. En un sartén calentar el aceite.</li><li data-bbox="597 588 1190 613">2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.</li><li data-bbox="597 613 1284 638">3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.</li><li data-bbox="597 638 873 663">4. Acompañar con guayaba.</li></ol>	1 1/4 de taza de Espinaca cocida	1 1/2 de pieza de Guayaba	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	
1 1/4 de taza de Espinaca cocida	1 1/2 de pieza de Guayaba	1 1/2 de pieza de Papa cocida					
1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva						

Domingo	Mini pizzas de frutas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 902 974">1 1/3 taza de Fruta Picada</td><td data-bbox="959 938 1190 991">1 3 piezas de Galletas Marías</td><td data-bbox="1284 938 1425 991">1 3 Piezas de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1022 870 1075">1 35 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1127"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1097 1152">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.</li><li data-bbox="597 1152 1271 1178">2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li><li data-bbox="597 1178 889 1203">3. Acompañar con almendras.</li></ol>	1 1/3 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/3 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras					
1 35 gramos de Queso panela							

Domingo	Carne de res con elote y verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1425"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 943 1478">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td data-bbox="997 1425 1182 1478">1 1/2 taza de verduras mixtas</td><td data-bbox="1247 1425 1451 1478">1 1/2 pieza de papa mediana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 899 1545">1 1 pieza de elote amarillo</td><td data-bbox="997 1509 1170 1562">1 1 taza de fresa picada</td><td data-bbox="1247 1509 1523 1562">1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td></tr><tr><td data-bbox="634 1593 935 1646">1 120 gramos de medallón de filete de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1698"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 1198 1724">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li data-bbox="597 1724 1011 1749">2. Acompañar con elote, papa y verduras.</li><li data-bbox="597 1749 1260 1774">3. Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas.</li><li data-bbox="597 1774 881 1799">4. Bañar con la crema ligera.</li><li data-bbox="597 1799 1089 1824">5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 120 gramos de medallón de filete de res		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana								
1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera								
1 120 gramos de medallón de filete de res										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 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.

## Paleta de yogurth con granola

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 11/2 piezas de Pan tostado
- 1 11/2 cucharada cafetera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

## Ensalada de aguacate con pollo