




Lunes	Claras de huevo con espárragos	
<b>Desayuno</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 pieza de Naranja	1 3 piezas de Espárragos	1 3 hojas Lechuga romana
1 3 pieza de Tortillas delgadas	1 3 pieza de Claras de huevo	1 21/3 pieza de Guacamole
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar y cortar los espárragos.		
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.		
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.		
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.		
5. Postre: Naranja.		

Lunes	Paleta de yogurth con granola	
<b>Snack 1</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
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	
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Lunes	Salpicón de res	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
1 1 pieza de Jitomate bola	1 5 piezas de Tostada de maíz horneada	1 82.5 gramos de Falda de res
1 1 1/2 de taza de Lechuga		
<b>Procedimiento</b>		
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.		

## Lunes

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

## Lunes

## Chilaquiles

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Romper las tostadas en trozos.
- 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.
- Acompañar con guacamole.

## Martes

## Picadillo veggie

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 5 piezas de Papa de cambray

#### Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
- Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
- Servir con guacamole.

## Martes

## 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.

## Martes

## Cazuela de pollo con edamames

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

## Martes

## Manzana con requesón y nuez de la india

### Snack 2



#### 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.

## Martes

## Ensalada de aguacate

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Pepino sin semilla
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 4 cucharada sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

## Miércoles

## Omelette con champiñones

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones rebanados
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

#### Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

## Miércoles

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 1




#### Ingredientes


- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras


#### Procedimiento


1. Mezclar todos los ingredientes.


Miércoles	Chop suey	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 salsa de soya al gusto	1 diente de ajo picado al gusto	1 1/3 de taza de germen de soya
1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 taza de garbanzo cocido	1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimienta morrón y coliflor picados
1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva		
<b>Procedimiento</b>		
1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.		

Miércoles	Toronja con almendras
<b>Snack 2</b>	
	
<b>Ingredientes</b>	
1 1 pieza de Toronja	1 10 pieza de Almendras
<b>Procedimiento</b>	
1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.	

Miércoles	Avena con plátano y canela	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez	
<b>Procedimiento</b>		
1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. 2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.		

Jueves	Avena pay de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 taza de Manzana verde</li><li>1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de jícama</li><li>1 1 taza de zanahoria</li><li>1 5 piezas almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 2 cucharada de servir de arroz integral</li><li>1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</li><li>1 120 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li><li>2. 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>3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li><li>4. Acompañar con frijoles y arroz.</li></ol>

## Jueves

## Fresas con yogurt griego y nuez

### Snack 2



#### 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

## 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 60 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

#### 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 queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

## Viernes

## Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

#### Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

#### Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.



## Viernes

## Tostadas de atún

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 lata de Atún en agua drenado
- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- | 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Sábado

## Quesadillas con aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

## Sábado

## Verduras con cacahuete

### Snack 1




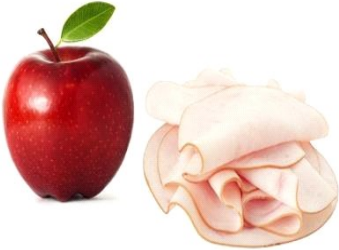
#### Ingredientes


- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal


#### Procedimiento


1. Mezclar todos los ingredientes.


Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 taza de melón picado</li><li>120 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.</li><li>Postre: melón picado.</li></ol>

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de manzana</li><li>2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir frescos.</li></ol>

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento</li><li>1 cucharada de servir de Arroz integral</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 piezas de Claras de huevo</li><li>15 gramos de Quinoa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar el vegetal.</li><li>Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.</li><li>Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.</li></ol>

Domingo	Tacos mexicanos						
<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="634 401 846 422">1 1/2 de taza de Uva</td><td data-bbox="954 390 1252 436">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 390 1468 436">1 45 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 516">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1219 506">1 1/2 de pieza de Jitomate</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="597 575 1438 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 598 1013 619">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.</li></ol> <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	1 1/2 de taza de Uva	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 45 gramos de Molida de res	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate	
1 1/2 de taza de Uva	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 45 gramos de Molida de res					
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 972 711 993"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 997 813 1064">1 1/4 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="906 1010 1175 1056">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1235 1010 1521 1056">1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1203 1146">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.</li></ol>	1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1455 808 1501">1 1/4 taza de Cebolla picada</td><td data-bbox="878 1455 1159 1501">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1219 1455 1500 1501">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 818 1581">1 1 taza de Lechuga picada</td><td data-bbox="878 1547 1105 1568">1 1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1219 1535 1511 1581">1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1614 802 1661">1 20 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="878 1614 1166 1661">1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1703 727 1724"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1726 1013 1747">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li data-bbox="597 1749 1154 1770">2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li data-bbox="597 1772 792 1793">3. Postre: manzana.</li></ol>	1 1/4 taza de Cebolla picada	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Manzana	1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de Queso panela	1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos								
1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Manzana	1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas								
1 20 gramos de Queso panela	1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada									

## Domingo

## Plátano con queso cottage y almendra

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

## Domingo

## Taquitos de frijol

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.