

Lunes	Claras de huevo con espárragos	
Desayuno		
		
Ingredientes		
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
Procedimiento		
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	
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 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.		

Lunes	Salpicón de res	
Comida		
		
Ingredientes		
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		
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.		

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

1. 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

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.

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 cambay

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. 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 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 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 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 1 1 pieza de Jitomate guaje

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Chop suey	
Comida		
		
Ingredientes		
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		
Procedimiento		
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
Snack 2	
	
Ingredientes	
1 1 pieza de Toronja	1 10 pieza de Almendras
Procedimiento	
1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.	

Miércoles	Avena con plátano y canela	
Cena		
		
Ingredientes		
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	
Procedimiento		
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	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de jícama1 1 taza de zanahoria1 5 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.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.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

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

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 quinoa.
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



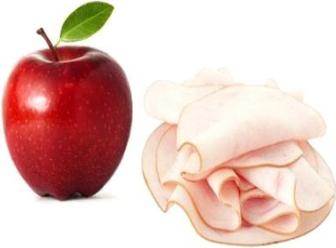
Ingredientes

- | 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	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.Postre: melón picado.

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento1 cucharada de servir de Arroz integral1 1/2 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Claras de huevo15 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Domingo	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/2 de pieza de Jitomate45 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada20 gramos de Queso panela2/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

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 soperas 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.