

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 cucharada de servir de Arroz integral25 gramos de Quinoa4 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana roja10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)12 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida10 piezas de Papa de cambray1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Precalentar el horno a 200 °C.Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 1 de taza de jícama picada1 12 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Lunes	Bistec ranchero
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 5 piezas de Papa de cambray1 75 gramos de Bistec de res1 2/3 de pieza de Aguacate mediano1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa en cuadritos.2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.

Martes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 2 pieza de huevo1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una1 3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Martes

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
 3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

Martes

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Martes

Caldo tlalpeño

Cena



Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1 1/2 pieza de Aguacate hass
- 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 75 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, chipotle y tortilla.
5. Postre: Coctel de frutas.

Miércoles

Nopales con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de claras de huevo
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Miércoles

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 1 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Miércoles

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Cena



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves	Picadillo veggie		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimiento morrón1 taza de Espinaca cruda3 cucharadas soperas de guacamole	<ul style="list-style-type: none">1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 cucharada cafetera de Aceite de oliva5 piezas de Papa de cambray	<ul style="list-style-type: none">1 de taza de Zanahoria picada1 1/2 taza de Champiñón rebanado
	Procedimiento		
	<ol style="list-style-type: none">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.		

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana roja10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)12 piezas de almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijoles2 piezas de tortilla de maíz1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 cucharada cafetera de aceite de canola150 gramos de milanesa de pollo1 taza de ensalada mixta de verduras1 taza de melón picado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Jueves

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves

Fajitas de pollo con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Huevos motuleños

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chícharos.

Viernes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada14 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes	Pozole vegano
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">orégano y sal al gusto2/3 de taza de soya cocida1 pieza de diente de ajo1 cucharada sopera de aceite de oliva1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado1 taza de cebolla picada1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados1/2 de taza de puré de tomate1 pieza de chile ancho1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Viernes	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle6 piezas de Zanahoria baby14 piezas de Cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.2. Acompañar con cacahuete.

Viernes	Ensalada de verdura con claras de huevo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza
1 1 pieza de Zanahoria	1 2 pieza de Tostada deshidratadas	1 4 pieza de Claras de huevo
1 4 cucharada sopera de Guacamole		
Procedimiento		
1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.		
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.		
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.		
4. Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.		

Sábado	Taquitos de deshebrada	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz
1 60 gramos de Carne para deshebrar		
Procedimiento		
1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.		
2. Preparar los taquitos con las tortillas.		
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.		

Sábado	Fast mix de zanahoria	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de pepino	1 1 1/2 taza de zanahoria rallada
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache	
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.		
2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Sábado	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Naranja1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Arroz cocido1 4 piezas de Nopal crudo1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 150 gramos de Salmón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Sábado	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Papa cocida1 40 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Bowl de Verduras asadas con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimientos1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 taza de Brocoli1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Tortilla1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.4. Acompañar con tortilla.

Domingo	Huevo con machacado						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 909 436">1 1/4 de taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="951 386 1097 436">1 2/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1224 386 1498 436">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 878 518">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="951 468 1182 518">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1224 468 1523 518">1 11 gramos de Carne de res seca</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1515 623">1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 625 1003 646">2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.	1 1/4 de taza de mezcla de verduras	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 2 piezas de Clara de huevo	1 11 gramos de Carne de res seca
1 1/4 de taza de mezcla de verduras	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de frijol molido					
1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 2 piezas de Clara de huevo	1 11 gramos de Carne de res seca					

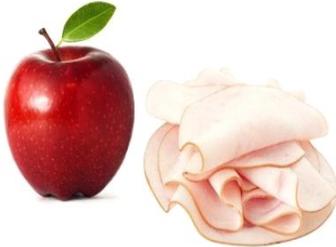
Domingo	Garbanzos rostizados			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 878 1014">1 Ajo y paprika en polvo al gusto</td><td data-bbox="951 963 1227 1014">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1289 963 1482 1014">1 80 gramos de Garbanzo cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1050 727 1071">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1073 1157 1094">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.<li data-bbox="597 1096 954 1117">2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.<li data-bbox="597 1119 1060 1140">3. Retirar del horno y agregar los condimentos.<li data-bbox="597 1142 1498 1163">4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.	1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido
1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido		

Domingo	Pollo asado									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1457 878 1507">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td><td data-bbox="951 1457 1252 1507">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td><td data-bbox="1321 1457 1523 1507">1 1/2 pieza de papa asada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 911 1589">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="951 1539 1268 1589">1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</td><td data-bbox="1321 1539 1511 1589">1 3 piezas de Tortillas de maíz</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1621 935 1671">1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1730 751 1751">1. Asar el pollo.<li data-bbox="597 1753 1125 1774">2. Consumir con los complementos correspondientes.	1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada								
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz								
1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel										

Domingo

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Domingo

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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