

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Cortar la tortilla en cuadritos y colocar en un sartén con poco aceite.
- 2) Agregar el huevo y mezclar hasta que esté bien cocido.

Miguitas con huevo

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Calabacita alargada cruda
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Cortar la calabaza y dorar en un sartén con un poco de mantequilla.

Calabacitas a la plancha

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 34 gramos de Pasta cruda para sopa
- 1 30 gramos de Molida regular de res (10% grasa)
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En una olla hervir la pasta hasta que tenga la consistencia deseada.
- 2) Preparar una salsa natural con el tomate y condimentar al gusto.
- 3) En un sartén saltear las verduras con un poco de aceite y la carne molida. Agregar la salsa y dejar unos minutos para que se integre.
- 4) Servir acompañado de crema.

Pasta con carne y ensalada

Lunes	Brócoli bites
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Brócoli crudo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hervir el brócoli, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.

Lunes	Quesadillas con jamón, queso y elote
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz1 1 rebanada de Jamón de pechuga de pavo en rebanadas delgadas1 1 cucharada cafetera de Queso fresco1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 2 cucharadas cafetera de Elote desgranado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén calentar el jamón picado, elote y queso.2) Calentar la tortilla y colocar los ingredientes adentro.3) Servir acompañado de guacamole.

Martes	Galleta de arroz con plátano
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano1 1 pieza de Galleta de avena1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Colocar la mantequilla sobre la galleta y el plátano en rodajas encima.

Martes

Galleta de arroz con mantequilla de girasol

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galleta de arroz
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Untar la mantequilla sobre la galleta.

Martes

Pollo con puré de papa y brócoli

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa hervida pelada
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Lavar el brócoli, cortar el tallo y colocar en una olla con agua hirviendo por unos minutos hasta que tenga la consistencia deseada.
- 2) Cocinar el pollo en un sartén.
- 3) Hervir la papa sin piel y preparar un puré con mantequilla.
- 4) Servir el pollo con puré de papa, brócoli y pan.

Martes

Galleta de arroz con mantequilla de girasol

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galleta de arroz
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Untar la mantequilla sobre la galleta.

Martes

Wrap de pechuga de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jamón de pavo
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Tortilla de harina integral

Procedimiento

- 1) En un comal calentar la tortilla de harina. Rellenar con los ingredientes.
- 2) Servir acompañada de guacamole.

Miércoles

Quesadillas con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 20 gramos de Milanesa de pollo
- 1 cucharada cafetera de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar la milanesa de pollo en cuadritos.
- 2) Calentar las tortillas y colocar el pollo y queso adentro.
- 3) Servir acompañado de guacamole.

Miércoles

Bocaditos de coliflor

Snack 1



Ingredientes

- 2 tazas de Coliflor cruda
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Hervir la coliflor, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.

Miércoles

Sopa de fideos con vegetales

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 40 gramos de Fideo crudo
- | 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Hervir el pollo, una vez que esté bien cocido reservar.
- 2) En una olla saltear las verduras con un poco de aceite. Agregar el fideo, el agua de la cocción del pollo y el pollo desmenuzado. 3) Condimentar al gusto.

Miércoles

Calabacitas a la plancha

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Calabacita alargada cruda
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Cortar la calabaza y dorar en un sartén con un poco de mantequilla.

Miércoles

Ensalada de pollo con papa y zanahoria

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Papa picada
- | 20 gramos de Pollo deshebrado
- | 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 cucharada soper de Zanahoria rallada cruda

Procedimiento

- 1) Picar la papa. Cocerla en una olla.
- 2) Desmenuzar el pollo cocido.
- 3) Mezclar los ingredientes en un bowl con zanahoria rallada y agregar la mayonesa.
- 4) Condimentar al gusto.

Jueves

Omelette con papa rallada

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de pieza de Papa picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Rallar la papa y colocarla en un sartén con un poco de aceite.
- 2) Batir el huevo con un tenedor y vaciarlo en el sartén una vez que la papa este bien cocida.
- 3) Condimentar al gusto.

Jueves

Zanahoria con hummus

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 2 cucharadas cafetera de Hummus

Procedimiento

- 1) Cortar la zanahoria en bastones y servir acompañada de Hummus.

Jueves

Taquitos de bistec de res

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Cocinar el bistec de res en tiras en un sartén con un poco de aceite y verduras picadas.
- 2) Servir en taquitos con aguacate.

Jueves

Frutas con mantequilla de girasol

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol.

Jueves

Huevo con tortilla y guacamole

Cena



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar el huevo hasta que esté bien cocido, tipo estrellado.
- 2) Calentar una tortilla de maíz por ambos lados, colocar encima el guacamole y el huevo. Postre: manzana.

Viernes

French toast

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Pan blanco
- 1/2 de pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/8 de pieza de Plátano

Procedimiento

- 1) En un bowl colocar el huevo y batirlo con un tenedor, agregar la leche y canela o vainilla al gusto.
- 2) Pasar el pan sobre la mezcla por ambos lados y colocar sobre un sartén con un poco de mantequilla. Dorar por ambos lados.
- 3) Servir con rebanadas de plátano encima.

Viernes

Manzana con mantequilla de girasol

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Manzana
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla.

Viernes

Flautas de pollo con guacamole

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Colocar las tortillas en un sartén con aceite.
- 2) Formar las flautas con el pollo y pasar de nuevo al sartén.
- 3) Servir acompañadas de aguacate.

Viernes

Tostadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 2 cucharadas cafetera de Hummus

Procedimiento

- 1) Untar el Hummus sobre las tostadas y servir.

Viernes

Sándwich de pechuga de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pan de papa
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Tostar el pan y rebanarlo por la mitad.
- 2) Colocar el resto de los ingredientes dentro para formar el sándwich.

Sábado

Hotcakes de avena con plátano dairy free

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Licuar la avena hasta que tenga consistencia de harina.
- 2) Machacar el plátano y revolver con la harina de avena. Se puede agregar vainilla al gusto.
- 3) Colocar en un sartén con un poco de mantequilla.
- 3) Servir con mantequilla de semilla de girasol.

Sábado

Frutas con mantequilla de girasol

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol.

Sábado	Pollo cremoso con brócoli
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de taza de Brócoli crudo1 1 cucharada sopera de Crema ligera1 1 pieza de Manzana1 1/4 de taza de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocinar la pechuga de pollo en un sartén, agregar la crema y el brócoli y condimentar al gusto.2) Servir acompañado de arroz. Postre: manzana

Sábado	Bocaditos de coliflor
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Coliflor cruda1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hervir la coliflor, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.

Sábado	Omelette con espinacas y jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Huevo entero fresco1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla1 24 gramos de Espinaca cruda picada1 1/2 de pieza de Pan integral1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Batir el huevo y colocar en un sartén con mantequilla.2) Agregar las espinacas picadas con el jamón encima, tratando de doblar el Omelette para que quede dentro.3) Acompañar con pan integral y fruta picada.

Domingo	Taquitos de huevo
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 373 709 396">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 399 1484 506" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 399 834 447"> 1 pieza de Huevo entero fresco<li data-bbox="894 399 1127 447"> 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="1211 399 1484 447"> 1 cucharada cafetera de Mezcla de verduras <li data-bbox="634 480 846 506"> 3/4 de taza de Uva <p data-bbox="592 537 727 560">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 562 1211 636" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1211 588">1) En un sartén antiadherente colocar las verduras y el huevo.<li data-bbox="592 590 802 615">2) Servir en taquitos.<li data-bbox="592 617 1057 642">3) Acompañar con uvas cortadas en bastones.

Domingo	Tostadas con Hummus
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 709 1016">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1018 1484 1043" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1018 1036 1043"> 1 pieza de Tostada de maíz horneada<li data-bbox="1117 1018 1484 1043"> 2 cucharadas cafetera de Hummus <p data-bbox="592 1075 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1100 1062 1125" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1100 1062 1125">1) Untar el Hummus sobre las tostadas y servir.

Domingo	Filete de pescado con papa y verdura
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1451 709 1474">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1476 1503 1610" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1476 878 1524"> 1/2 de taza de Mezcla de verduras<li data-bbox="922 1476 1175 1524"> 60 gramos de Filete de pescado<li data-bbox="1265 1476 1503 1524"> 1/2 de pieza de Papa hervida con piel <li data-bbox="634 1560 878 1608"> 4 cuadritos de Galleta salada<li data-bbox="922 1560 1227 1608"> 1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla <p data-bbox="592 1642 727 1665">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1667 1474 1766" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1667 1312 1692">1) Colocar el filete de pescado con un poco de mantequilla en un sartén.<li data-bbox="592 1694 1474 1743">2) Cortar la papa, hervirla y pasarla a un sartén con mantequilla hasta que tome un color dorado .<li data-bbox="592 1745 1198 1770">3) Servir el pescado con la papa, verduras y galletas saladas.

Domingo

Snack 2

Zanahoria con hummus



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 2 cucharadas cafetera de Hummus

Procedimiento

- 1) Cortar la zanahoria en bastones y servir acompañada de Hummus.

Domingo

Cena

Avena con plátano



Ingredientes

- 1 1/8 de pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Colocar la leche en una olla y cuando empiece a hervir agregar las hojuelas de avena por 10 minutos aproximadamente.
- 2) Servir con rebanadas de plátano y mantequilla de semilla de girasol.