

Lunes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada sopera de Chía1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Fruta Picada35 gramos de Queso panela3 piezas de Galletas Marías3 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta de su preferencia (recomendación).Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.Acompañar con almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">105 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de taza de Fruta picada1 pieza de Papa cocida2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas de arroz1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de pieza de Papa cocida3/4 de pieza de Jitomate bola3/4 de taza de Uva1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Martes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela al gusto1/4 taza de Avena en hojuelas1/2 pieza de Plátano1 taza de Leche light o vegetal3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Martes

Tostadas con nopalitos

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Ricecake ensalada de huevo duro

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

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.

Tacos mexicanos

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Miércoles	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p>Postre: Fruta picada.</p>

Miércoles	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 30 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 3/4 de taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Miércoles	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 27 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 piezas de Nopal crudo1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 105 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 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitas

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 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.

Taquitos de deshebrada

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 3 piezas de Tortillas de jicama
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 6 piezas de Habaneras
- 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Taquitos de jicama con requesón

Viernes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Viernes

Comida



Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón
- 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajo
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 taza de Lechuga
- 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- Cortar el queso en cuadritos.
- Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Viernes

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Sábado

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 7 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Sábado

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Gotas de yogurt y fresa

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 5 piezas de Fresas medianas
- 1 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Sábado

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Domingo	Overnight oats fresa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 422">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="987 373 1219 422">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1284 373 1523 422">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 927 506">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="987 457 1203 506">1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1349 588">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.<li data-bbox="597 588 1057 613">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.<li data-bbox="597 613 1425 638">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas					
1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía						

Domingo	Papitas cambray con queso panela			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 911 1041">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td><td data-bbox="992 993 1195 1041">1 5 piezas de Papa cambray</td><td data-bbox="1268 993 1511 1041">1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1162 1123">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.<li data-bbox="597 1123 1122 1148">2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela		

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1478">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 837 1526">1 105 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="935 1478 1195 1526">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1276 1478 1503 1526">1 1 taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 878 1610">1 1 1/2 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="935 1562 1162 1610">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1642 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1503 1692">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1692 1073 1717">2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.<li data-bbox="597 1717 1032 1743">3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p data-bbox="597 1743 805 1768">Postre: Fruta picada.</p>	1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Ensalada caliente de arroz