

Lunes		Ensalada de huevo duro	
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Lechuga picada	3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
	2 piezas de Clara de huevo cocida	4 piezas de Galletas habaneras	
	Procedimiento		
	1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.		



Lunes

Snack 2

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Lunes

Cena

Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Papa Cabray
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
- En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
- Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Martes

Desayuno

Avena pay de manzana

Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
- Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.



Martes	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	Ingredientes 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 1 1 taza de Zanahoria rallada 1 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Pulpo al ajillo
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Cebolla y ajo 1 1/2 taza de Arroz 1 1/2 taza de Verduras 1 1 taza de Fruta picada 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 3 pieza de Chile guajillo 1 125 gramos de Pulpo cocido Procedimiento 1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo. 2. Dejar que suelten su sabor en un sartén. 3. Agregar el pulpo y dejar reposar. 4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas. 5. Servir fruta como postre.

Martes	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.



Martes	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes 1/2 lata de Atún en agua drenado 1/2 taza de Mezcla de verduras 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.
imglogo	

Miércoles	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano maduro 2 pieza de Clara de huevo 16 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. - Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. - Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. - Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Miércoles	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal 11/2 taza de Germen de alfalfa 30 gramos de Queso panela Procedimiento - Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.



Miércoles	Alambre Tradicional		
Comida			
imglogo	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	2 tazas de Papaya picada	3 piezas de Tortillas delgadas	30 gramos de Queso Oaxaca light
	105 gramos de Ternera		
Procedimiento			
1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.			
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.			
3. Postre: Papaya.			

Miércoles	Pasta con champiñón y queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje
	1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	20 gramos de Queso panela desmoronado
Procedimiento			
1. Cocer la pasta.			
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.			
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.			
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.			

Miércoles	Jitomate relleno de pollo y quinoa		
Cena			
	Ingredientes		
	2 pieza de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de soya	28 gramos de Quinoa
	40 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
Procedimiento			
1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.			
2. Cortar el pollo en cubos finos.			
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.			
4. Una ves listo rellenar los tomates.			



Jueves

Desayuno

Ingredientes

1 taza de Leche de almendras sin azúcar

1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage

1/4 de taza de Fresa rebanada

1 1/2 de cucharada sopera de Chía

1/2 de taza de Avena en hojuelas

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.

Jueves

Snack 1

Ingredientes

1/2 taza de Fruta Picada

35 gramos de Queso panela

3 piezas de Galletas Marías

3 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.

2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.

3. Acompañar con almendras.

Jueves

Comida

Ingredientes

2 cucharada de servir de Lentejas

60 gramos de Queso panela

2 cucharada sopera de Crema

3 piezas de Tortillas delgaditas

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.

2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.



Jueves	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	
	Ingredientes 2 cucharadas soperas de Guacamole 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba 30 gramos de Queso Oaxaca light 40 gramos de camarón fresco Procedimiento - Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. - Agregar el queso rallado. - Servir en taquitos con guacamole. - Postre: Guayaba.

Viernes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.



Viernes	Quinoa dulce
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 1 3/4 taza de Fruta picada 1 4 pieza de Almendras 1 20 gramos de Quinoa Procedimiento 1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela. 2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Viernes	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 2 tazas de Brócoli crudo 1 90 gramos de Milanesa de res 1 1/2 de taza de Uva verde Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Viernes	Totopos con frijoles
Snack 2	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento 1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.



Viernes	Pan tostado con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 pieza de Pan tostado 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 38.7 gramos de Aguacate mediano 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cocer el pollo y desmenuzarlo. - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. Postre: Fruta picada.
 imglogo	

Sábado	Overnight oats con chocolate
Desayuno	
	Ingredientes - cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 9 piezas de Almendras Procedimiento - La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. - Dejar reposar en el refrigerador. - Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 1	
	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 - Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. - Servir en tostadas con queso encima.



Sábado	Picadillo con arroz		
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Verduras	1 cucharada de servir de Arroz cocido	3 cucharadas sopera de Guacamole
imglogo	90 gramos de Molida de res	1/2 de pieza de Papa cocida	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	Procedimiento		
	1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa		
	2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole		

Sábado	Naranjas y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes		
	2 piezas de Naranja	12 piezas de Almendra	
	Procedimiento		
	1. Acompañar la fruta con almendras.		

Sábado	Huevo con papas a la mexicana		
Cena			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1/2 pieza de Papa
	1 pieza de Huevo	1 taza de Fruta picada	2 pieza de Claras de huevo
	Procedimiento		
	1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.		
	2. Acompañar con aguacate.		
	3. Servir fruta como postre.		



Domingo		Sincronizadas		
Desayuno				
				
 imglogo	Ingredientes			
	1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole	
	2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light	
Procedimiento				
1. Calentar las tortillas.				
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).				
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.				

Domingo	Botanita light		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto		1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino
1 1/2 taza de Jícama		1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia
Procedimiento			
1. Mezclar todos los ingredientes.			

Domingo		Pescado con mayonesa de chipotle		
	Comida	Ingredientes		
		1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Cebolla	1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
		1 taza de Melón picado	2 pieza de Tostadas de nopal	3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
		5 pieza de Almendras	240 gramos de Filete de pescado	
		Procedimiento		
		1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.		
		2. Sazonar con limón y pimienta.		
		3. Untar la mayonesa al filete de pescado.		
		4. Acompañar con tostadas y aguacate.		
		5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.		



Domingo	Helado de fruta natural
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Fruta congelada 7 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Domingo	Ricecake ensalada de huevo duro
Cena	
	
	Ingredientes 2 piezas de Galletas de arroz 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de pieza de Papa cocida 18 gramos de Requesón promedio Procedimiento - Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto. - Colocar sobre las galletas de arroz.