



Lunes	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 lata de Atún en agua drenado 1 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 1 cucharada cafetera de mayonesa 1 4 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.
 imglogo	

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Papa cocida 1 24 gramos de Pierna de cerdo 1 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento 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.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 taza de Arroz 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Tortilla 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.



Lunes	Toronja con almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 pieza de Toronja 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	
	Ingredientes - Salsa casera sin aceite al gusto 1/4 taza de Cebolla rebanada 1/2 taza de Champiñones picados 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 2 pieza de Tortillas de maíz 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas. 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela. 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Martes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	
	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de espinacas 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de claras de huevo 15 gramos de queso oaxaca lilght Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light. 3. Servir con aguacate y pan integral.



Martes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Jicama picada 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 1 pieza de Galletas habaneras 1 1 pieza de Limon 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento 1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes 1 jugo de limón al gusto 1 albahaca fresca al gusto 1 2/3 pieza de Aguacate mediano 1 2/3 de taza de soja cocida 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 3 piezas de calabacita alargada 1 12 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.

Martes	Ensalada caprese
Snack 2	
	Ingredientes 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 1 taza de Arúgula 1 1 rebanada de Pan tostado integral 1 20 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral.



Martes	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 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 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.

 imglogo

Miércoles	Portobello relleno de Quinoa
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Portobello 30 gramos de Quinoa 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Lavar y limpiar los champiñones. 2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. 3. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Miércoles	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Yogurt griego 1 cucharada sopera de Chia 7 piezas medianas Uvas Procedimiento 1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía. 2. Dejarlas congelar una noche antes.



Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 2 cucharadas cafetera de Aceite 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 1 pieza de Jitomate bola 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1 99 gramos de Falda de res 1 3 tazas 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.
imglogo	

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	Omelette con champiñones
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1 pieza de huevo entero 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas 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.



Jueves	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Fruta picada	1 75 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
 imglogo	1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada		
	Procedimiento		
	1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.		

Jueves	Fruta con requesón		
Snack 1			
			
	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.		

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
	Procedimiento		
	1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.		
	2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras.		
	3) Cortar el queso en cuadritos.		
	4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.		
	5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Jueves	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 - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
	
	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 4 piezas de Almendras 125 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	
	Ingredientes 1/2 pieza de Chayote 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Zanahoria 2 piezas de Claras de huevo 3 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - 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. - Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. - Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. - Acompañar con guacamole.



Viernes	Tostada de nopales con queso		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
 imglogo	1 25 gramos de Queso panela		
	Procedimiento		
	1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.		
	2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.		

Viernes	Tiradito de pulpo		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas
	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.		
	2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).		
	3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Viernes	Plátano con yogurt griego		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Rebanar el plátano.		
	2. Servir con el yogurt griego.		
	3. Agregar mantequilla de cacahuete.		



Viernes	Claras de huevo con espinacas
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de cóctel de frutas 1 1 rebanada de pan integral 2 pieza de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

 imglogo

Sábado	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Papa cocida 3/4 de pieza de Jitomate bola 3/4 de taza de Uva 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. 5. Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Sábado	Garbanzos rostizados
Snack 1	
	Ingredientes 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 60 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento 1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. 2. Hornear a 170 °C por 25 minutos. 3. Retirar del horno y agregar los condimentos. 4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.



Sábado	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes 1 4 cucharadas sopera de Guacamole 1 1/2 de taza de Col cruda picada 1 1/2 pieza de Jitomate 1 3 piezas de Tortilla de maíz 1 90 gramos de Milanesa de res 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento 1. Cortar la milanese en cubos y cocinar. 2. Rellenar las tortillas con la carne picada. 3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		
 imglogo			

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

Sábado	Ensalada Rusa		
Cena			
	Ingredientes 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Apio 1 1/2 pieza de Papa 1 1 taza de Chicharos 1 11/2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.		



Domingo	Yogurt con frutos rojos		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
imglogo	1 75 gramos de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.		
	2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.		
	3. Usar de topping las almendras picadas.		

Domingo	Plátano con yogurt griego		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Rebanar el plátano.		
	2. Servir con el yogurt griego.		
	3. Agregar mantequilla de cacahuete.		

Domingo	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
	1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda
	1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
	Procedimiento		
	1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.		
	2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.		
	3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.		
	4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.		
	5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		



Domingo	Mini pizzas de frutas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras
imglogo	1 35 gramos de Queso panela		
	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.		

Domingo	Pimiento asado relleno de pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 pieza de Pimiento rojo	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	2 cucharada de servir de Arroz
	20 gramos de Queso Oaxaca	40 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.		
	2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.		
	3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.		
	4. Acompañar con Arroz.		