

Lunes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Uva 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 105 gramos de Molida de res 1 cucharada cafetera de Aceite 3/4 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 5 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Ejotes 1 pieza de Camote 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch 2 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharada de servir de Lentejas 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y cortar el camote en tiras. - En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria. - Acompañar con lentejas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Yogur light
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 2/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 4 pieza de Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 10 piezas de Almendra
- 1 75 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Pan tostado con frijoles y aguacate

Martes

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 2 tazas de Espinacas
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 35 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Martes

Snack 2



Arándanos, almendras y jícama

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Martes

Cena



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 3 rebanadas de Pan integral
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 4 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Miércoles

Desayuno



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 rebanada de Tocino
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Postre: fruta picada.

Miércoles

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados
- 1 60 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Miércoles	Pollo al chipotle con puré de papa											
Comida												
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Chile chipotle seco</td> <td>1 2 piezas de Papa al horno sin cáscara</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</td> </tr> <tr> <td>1 6 cucharadas sopera de Crema ácida</td> <td>1 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td>1 1 taza de Brócoli crudo</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla</td> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.			1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 2 piezas de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido	1 6 cucharadas sopera de Crema ácida	1 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 2 piezas de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido										
1 6 cucharadas sopera de Crema ácida	1 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo										
1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda										

Miércoles	Yogurt con mango y almendras					
Snack 2						
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de taza de Yogur light</td> <td>1 1 pieza de Mango de manila</td> <td>1 10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.			1 3/4 de taza de Yogur light	1 1 pieza de Mango de manila	1 10 piezas de Almendras
1 3/4 de taza de Yogur light	1 1 pieza de Mango de manila	1 10 piezas de Almendras				

Miércoles	Taquitos de jicama con requesón											
Cena												
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Sandía picada</td> <td>1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1 taza de Pepino rallado</td> </tr> <tr> <td>1 5 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 6 pieza de Tortillas de jicama</td> <td>1 6 pieza de Jitomate cereza</td> </tr> <tr> <td>1 8 pieza de Habaneras</td> <td>1 7 1/2 cucharada sopera de Requeson</td> <td></td> </tr> </table> 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. 4. Adornar con los jitomates cereza. 5. Postre: sandía picada.			1 1/2 taza de Sandía picada	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 5 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Tortillas de jicama	1 6 pieza de Jitomate cereza	1 8 pieza de Habaneras	1 7 1/2 cucharada sopera de Requeson	
1 1/2 taza de Sandía picada	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado										
1 5 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Tortillas de jicama	1 6 pieza de Jitomate cereza										
1 8 pieza de Habaneras	1 7 1/2 cucharada sopera de Requeson											

Jueves	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 taza de Mezcla de verduras 2 piezas de Pan integral 60 gramos de Milanesa de pollo 2 rebanadas de Jamón de pavo 1/2 de pieza de Papa 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas. Postre: fruta picada.

Jueves	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Huevo cocido 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 80 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 200 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 16 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 40 gramos de Queso fresco 2 tazas 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 milanesa 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 en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 3 pieza de Pan 45 Kcal
- 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 60 gramos de Milanesa de pollo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
 - 2) Acompañar con papitas rebanadas.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

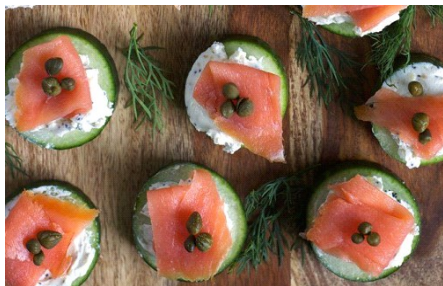
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/3 taza de Piña picada
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Mango picado
- 1 1/2 taza de Leche light
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 60 gramos de Salmón
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

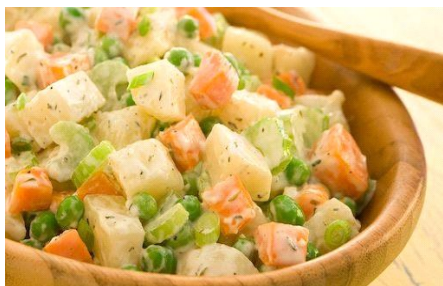
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 3 pieza de Pan 45 Kcal
- 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria
- 1 taza de Apio
- 1 taza de Chicharos
- 1 pieza de Papas
- 2 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 70 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.

Ensalada Rusa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 60 gramos de Milanesa de pollo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
 - 2) Acompañar con papitas rebanadas.
- Postre: fruta picada.

Club sandwich

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Yogur light
- 1 pieza de Mango de manila
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Sábado	Pollo con Tomates		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Frijoles 1 taza de Arroz 6 cucharada sopera de Guacamole	1 taza de Cebolla blanca 2 pieza de Tortilla delgadita 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 pieza de Tomate 3 cucharada sopera de Queso crema 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel
Procedimiento 1. Lavar y rebanar la cebolla. 2. Cortar el tomate en rebanadas grandes. 3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla. 4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate. 5. Acompañar con arroz, queso crema, tortilla y guacamole.			

Sábado	Naranjas y almendras	
Snack 2		
	Ingredientes	
	2 piezas de Naranja	23 piezas de Almendra
Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.		

Sábado	Claras de huevo con espárragos		
Cena			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de papa 4 piezas de Tortillas delgaditas 6 piezas de Claras de huevo	1 pieza de Naranja 5 cucharada sopera de Guacamole	3 hojas Lechuga romana 6 piezas de Espárragos
Procedimiento 1. Lavar y cortar los espárragos. 2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. 3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. 4. Acompañar con Guacamole, tortillas y papas. 5. Postre: Naranja.			

Domingo	Picadillo veggie
Desayuno 	Ingredientes 1 de taza de Zanahoria picada 1 taza de Pimiento morrón 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz 1 1/2 tazas de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 1/2 taza de Champiñón rebanado 2 tazas de Espinaca cruda 3 cucharadas soperas de guacamole 5 piezas de Papa de cambray Procedimiento - 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 tortilla y guacamole.

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de manzana roja 12 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 17 piezas de almendras Procedimiento - Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida 	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 1/2 tazas de melón picado 2 cucharadas de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de aceite de canola 2 piezas de tortilla de maíz 210 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 45 gramos de Requesón promedio
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española