

Lunes	Pan tostado con huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Pan tostado3 piezas de Papa Cambray1 pieza de Huevo15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar el huevo y tomate.En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.Acompañar con papas cambray.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuate.

Lunes	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1 cucharada soperas de salsa alfredo160 gramos de filete de pescado1/2 pieza de papa mediana1 cucharada cafetera de mantequilla1 taza de mecla de verduras1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Lunes

Snack 2



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Cena



Picadillo veggie

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 cucharada soperas de guacamole
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Martes

Desayuno



Huevo con chorizo de champiñón

Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Snack 1



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes

Comida



Pastel de papa con jamón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 1 2 cucharada soperas de Crema ácida
- 1 5 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Martes	Chili-Fit
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa de tomate con ajo al gusto1 Comino al gusto1 1/2 taza de Lentejas cocidas1 2 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 taza de Cebolla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

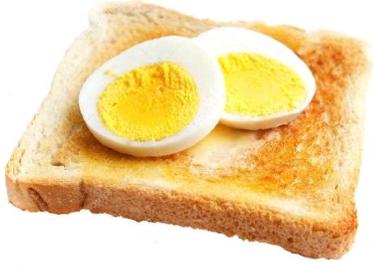
Miércoles	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <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

Miércoles	Sashimi de atún fresco
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1 taza de Pepino1 50 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Miércoles	Pollo en salsa con arroz y verduras	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Manzana	1 1/2 de pieza de Papa cocida	
Procedimiento		
1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. 2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. 3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.		

Miércoles	Fast mix de zanahoria	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 4 piezas de pistache	
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Miércoles	Pizza Vegetariana	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 cucharada sopera de Guacamole
1 45 gramos de Queso Oaxaca light		
Procedimiento		
1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. 2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.		

Jueves	Pan con huevo duro y queso panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de huevo duro1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto1 1/2 pieza de manzana1 rebanada de pan integral40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir el huevo.Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.Servir acompañado de ensalada de verduras.Postre: manzana.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 taza de Germen de alfalfa1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Jueves	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto2/3 de pieza de aguacate mediano1 1 pieza de manzana2 cucharada sopera de salsa catsup8 cuadritos de galletas saladas160 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras y mezclar los ingredientes.Acompañar con galletas saladas.Postre: manzana picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- | 1/2 pieza de manzana
- | 4 piezas de Tomate cherry
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- | 3 pieza de Tostadas Horneadas
- | 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 2 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.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Chile relleno de camarón y queso panela

Comida



Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 20 gramos de queso panela
- 80 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes

Pera al horno

Snack 2



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Viernes	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Sábado	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile jalapeño al gusto1/2 pieza de tomate huaje1/2 taza de cebolla1 pieza de Manzana1 rebanada de pan integral2 pieza de Jamón de pavo40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.Acompañar con pan integral.Postre: Una manzana.

Sábado	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barrita con almendras.

Sábado	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 albahaca fresca al gusto2/3 pieza de Aguacate mediano2/3 de taza de soja cocida1 cucharada cafetera de aceite de oliva3 piezas de calabacita alargada12 piezas de Tomate cherry Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras.

Sábado	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 pieza de Tomate11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya28 gramos de Quinoa40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Toast de espinaca						
<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="634 384 834 409">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="914 373 1104 422">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1166 373 1479 422">1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 862 506">1 3 tazas de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="914 457 1094 506">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 943 588">1. Cortar la espinaca en pedacitos.<li data-bbox="597 588 1468 613">2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.<li data-bbox="597 613 906 638">3. Remojar el pan en la mezcla.<li data-bbox="597 638 932 663">4. Colocar en un sartén y cocinar.	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)					
1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1/2 de pieza de Jitomate bola						

Domingo	Galletas de manzana con avena		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 841 1029">1 1/4 taza de Avena</td><td data-bbox="995 1003 1338 1029">1 1 pieza de Manzana hecha puré</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1085">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1085 850 1110">1. Licuar los ingredientes.<li data-bbox="597 1110 1057 1136">2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.	1 1/4 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana hecha puré
1 1/4 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana hecha puré		

Domingo	Alambre Tradicional									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 850 1484">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="914 1459 1170 1484">1 1 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="1222 1449 1495 1497">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 846 1577">1 2 tazas de Papaya picada</td><td data-bbox="914 1528 1130 1577">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td><td data-bbox="1222 1528 1458 1577">1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 808 1661">1 105 gramos de Ternera</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1692 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1717 1471 1743">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.<li data-bbox="597 1743 1154 1768">2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.<li data-bbox="597 1768 781 1793">3. Postre: Papaya.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Papaya picada	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 105 gramos de Ternera		
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 2 tazas de Papaya picada	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 30 gramos de Queso Oaxaca light								
1 105 gramos de Ternera										

Domingo

Snack 2

Pan con queso crema, pera y canela



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Domingo

Cena

Peach pie Smoothie bowl



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 1/2 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.