

Lunes	Huevos motuleños
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Chicharos1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 rebanada de jamón de pavo1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada1 2 piezas de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.3. Agregar los chícharos.

Lunes	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1 1/2 taza de Pepino1 1/2 taza de Jícama1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Mango1 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas soperas de Guacamole1 1 taza de Col cruda picada1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 3 piezas de Tortilla de maíz1 105 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 cucharada soperas de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa 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.

Lunes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 14 piezas de almendras

Procedimiento

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

Lunes

Tortitas de espinacas

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 taza de Espinacas
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Fast mix de zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes

Rollos de bistec con verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza Pimiento morrón
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 8 pieza de Almendras
- 210 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.
5. Comer fruta y almendras de postre.

Martes

Mason jar - Smoothie antioxidante

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1/2 taza de Sandía
- 1/2 taza de Fresas
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Martes

Quesadilla de queso panela con elote

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

- Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 - Poner en el comal las tortillas.
 - Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Ensalada de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Miércoles

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 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.

Miércoles	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Manzana verde1 3 cucharadas soperas de Requesón1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Taquitos de frijol
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Frijol molido1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 3 rebanadas de Jamón de pavo1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/2 de pieza de Toronja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo3 rebanada de Jamón de pavo40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.3. Acompañar con aguacate.

Jueves	Mason jar - Boost de vitamina C
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jengibre al gusto1/2 taza de Fresas1 pieza de Naranja1 cucharada sopera de Chía2 taza de Espinacas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.2. Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara.

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Sopa de mariscos

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras
- 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

Procedimiento

1. Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- | 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Alambres de pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Mango
- | 10 pieza de Almendras
- | 1 pieza de Naranja
- | 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.
2. Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.

Mason jar - Smoothie de mango y naranja

Viernes

Calabacitas con queso y elote

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Sábado

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Sábado

Mason jar - Licuado de fresa y mango

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Fresa
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Mason jar - Smoothie de sandía
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón y menta al gusto1 1/2 taza de Jícama1 1 taza de Sandía1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar con hielo y agua al gusto.

Sábado	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino sin semilla1 1 pieza de Tomate1 1 1/2 piezas de Pan Tostado1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 4 cucharada sopera de Queso cottage1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Domingo	Hot cakes de manzana	
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 950 510" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 950 436">1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar<li data-bbox="634 478 950 510">1 2 pieza de Claras de huevo <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1230 651" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 914 598">1. Licuar todos los ingredientes.<li data-bbox="597 600 930 621">2. Hacer pancakes con la mezcla.<li data-bbox="597 623 1230 651">3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.	<ul data-bbox="1036 388 1437 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1036 388 1437 436">1 1/3 taza de Avena<li data-bbox="1036 468 1437 520">1 9 pieza de Almendras<li data-bbox="1304 388 1437 436">1 1 pieza de Manzana

Domingo	Naranjas y almendras	
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1018 857 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1018 857 1045">1 2 piezas de Naranja <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1102 966 1123" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 966 1123">1. Acompañar la fruta con almendras.	<ul data-bbox="1068 1018 1323 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1068 1018 1323 1045">1 12 piezas de Almendra

Domingo	Caldo de verduras con pollo	
<p data-bbox="289 1392 397 1423">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1407 873 1701" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1407 873 1455">1 1/4 de taza de Arroz cocido<li data-bbox="634 1486 873 1535">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda<li data-bbox="634 1566 873 1614">1 1 pieza de Tortilla de maíz<li data-bbox="634 1646 873 1701">1 1/2 de pieza de Papa cocida <p data-bbox="597 1732 727 1753">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1757 1182 1856" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1757 1182 1778">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="597 1780 1003 1801">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="597 1803 966 1824">3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p data-bbox="597 1827 982 1856">Postre: melón picado con coco rallado.</p>	<ul data-bbox="922 1407 1502 1617" style="list-style-type: none"><li data-bbox="922 1407 1502 1455">1 77.5 gramos de Aguacate madiano<li data-bbox="922 1486 1502 1535">1 1 taza de Zanahoria picada cruda<li data-bbox="922 1566 1502 1614">1 3/4 de taza de Melón picado<li data-bbox="1198 1407 1502 1455">1 1/2 pieza de Chayote<li data-bbox="1198 1486 1502 1535">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda<li data-bbox="1198 1566 1502 1614">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar

Domingo

Snack 2



Mason jar - Smoothie de zanahoria con mango

Ingredientes

- | Jengibre al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Mango
- | 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Domingo

Cena



Huevo estrellado en pan pita

Ingredientes

- | 1/2 taza de Espinaca
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 pieza de Mandarina
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
3. Postre: Mandarina.