

Lunes	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar un sartén con aceite en spray.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Lunes	Mason jar - Frappé de mango y Tajín
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto1/2 taza de Zanahoria1 taza de Mango1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de verduras mixtas1 pieza de elote amarillo1 pieza de papa mediana1 taza de fresa picada1 cucharada cafetera de mantequilla2 cucharadas soperas de crema ligera180 gramos de medallón de filete de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas.Bañar con la crema ligera.Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Parfait de piña
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 21 gramos de Piña picada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 36 gramos de Queso cottage1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la piña.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Martes	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 1/2 taza de Lechuga1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas1 60 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Martes

Mason jar - Vainilla latte

Snack 1



Ingredientes

- | Leche light o vegetal al gusto
- | 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- | Café y vainilla al gusto
- | 5 pieza de Almendras
- | 1/4 taza de Plátano

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- | 120 gramos de Filete de res
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1 taza de Uva verde
- | 1 pieza de Papa cocida
- | 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Martes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 4 pieza de Aceitunas
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Martes

Enfrijoladas

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Overnight oats con chocolate

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Miércoles

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Miércoles	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pasta integral cocida1 1/2 pieza de papa mediana1 1 taza de mecla de verduras1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 pieza de manzana1 2 cucharada sopera de salsa alfredo1 160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.4. Postre: manzana.

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche light1 7 piezas de Fresas Medianas1 7 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner a licuar las fresas y la leche.3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.4. Acompañar con almendras.

Miércoles	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1 1 pieza de Manzana verde golden1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Jueves	Huevo con jamón						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td> 1/2 pieza de Jitomate</td><td> 2 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td> 2 pieza de Clara de huevo</td><td> 2 piezas de Pan integral</td><td> 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	2 rebanadas de Jamón de pavo	2 pieza de Clara de huevo	2 piezas de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	2 rebanadas de Jamón de pavo					
2 pieza de Clara de huevo	2 piezas de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada					

Jueves	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td> 5 piezas de Galletas Habaneras</td><td> 30 gramos de Queso oaxaca light</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso.2. Untar las galletas con el guacamole.	1 cucharada sopera de Guacamole	5 piezas de Galletas Habaneras	30 gramos de Queso oaxaca light
1 cucharada sopera de Guacamole	5 piezas de Galletas Habaneras	30 gramos de Queso oaxaca light		

Jueves	Pescado al horno									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 taza Cebolla rebanada</td><td> 1/2 taza de Arroz</td><td> 1 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td> 1 taza de Verduras al vapor</td><td> 5 cucharada sopera de Crema light</td><td> 30 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td> 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.3. Hornear por 30 minutos a 180°.4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.	1/2 taza Cebolla rebanada	1/2 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita	1 taza de Verduras al vapor	5 cucharada sopera de Crema light	30 gramos de Queso Oaxaca light	240 gramos de Filete de pescado		
1/2 taza Cebolla rebanada	1/2 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita								
1 taza de Verduras al vapor	5 cucharada sopera de Crema light	30 gramos de Queso Oaxaca light								
240 gramos de Filete de pescado										

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/4 taza Betabel
- 1 1 taza de Frambuesas
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todo con agua y hielos al gusto.

Mason jar - Sweet red smoothie

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Tortilla de papa

Viernes

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- | 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- | 3/4 taza de Jugo de limón
- | 1 pieza de Aguacate hass
- | 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Viernes

Quesadillas griegas

Cena



Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Sábado

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 14 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.

Sábado	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 taza de berenjena en rodajas1 taza de espinaca cruda1 taza de champiñón entero crudo1 cucharada cafetera de aceite de oliva80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas120 gramos de Tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Sábado	Mason jar - Smoothie de piña y espinacas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Apio, limón y jengibre al gusto3/4 taza de Piña1 cucharada sopera de Chía2 taza de Espinacas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Sábado	Claras de huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/3 de pieza de Aguacate madiano1 cucharada de servir de Frijol molido3 piezas de Tostada de nopal horneada3 piezas de Clara de huevo1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle											
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 283 711 304">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 310 909 361">1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero</td> <td data-bbox="966 310 1218 361">1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="1282 321 1453 346">1 1 pieza de Ajo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 392 885 443">1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</td> <td data-bbox="966 392 1226 443">1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</td> <td data-bbox="1282 392 1494 443">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 474 885 548">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana</td> <td data-bbox="966 485 1209 535">1 1/2 de taza de Col morada cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 604 1502 655">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. <li data-bbox="592 655 1421 680">2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. <li data-bbox="592 680 1079 705">3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. <li data-bbox="592 705 1412 730">4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada. 			1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Ajo	1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 1/2 de taza de Col morada cruda picada	
1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Ajo										
1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite										
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 1/2 de taza de Col morada cruda picada											

Domingo	Mason jar - Smoothie de naranja y nopal								
<p data-bbox="284 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 961 711 982">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 989 787 1014">1 Apio al gusto</td> <td data-bbox="1015 989 1218 1014">1 1/2 taza de Nopal</td> <td data-bbox="1282 989 1494 1014">1 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1045 941 1071">1 1 cucharada sopera de Chía</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1127 1096 1152">1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto. 			1 Apio al gusto	1 1/2 taza de Nopal	1 1 pieza de Naranja	1 1 cucharada sopera de Chía		
1 Apio al gusto	1 1/2 taza de Nopal	1 1 pieza de Naranja							
1 1 cucharada sopera de Chía									

Domingo	Brochetas de camarón con mango														
<p data-bbox="289 1402 397 1434">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1409 852 1434">1 1/2 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1015 1402 1258 1453">1 1/2 taza de Arándano seco</td> <td data-bbox="1282 1402 1502 1453">1 1 taza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1484 901 1509">1 1 taza de Pimiento verde</td> <td data-bbox="1015 1484 1218 1509">1 1 pieza de Mango</td> <td data-bbox="1282 1484 1494 1509">1 1 taza de Acelgas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1541 917 1591">1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</td> <td data-bbox="1015 1541 1177 1591">1 1 1/2 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="1282 1541 1485 1591">1 35 gramos de Queso de cabra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1623 893 1648">1 80 gramos de Camarón</td> <td data-bbox="1015 1623 1218 1673">1 90 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1732 1177 1757">1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. <li data-bbox="592 1757 925 1782">2. Cocer los camarones y el pollo. <li data-bbox="592 1782 1120 1808">3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. <li data-bbox="592 1808 998 1833">4. Colocar los ingredientes en brochetas. <li data-bbox="592 1833 1461 1883">5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo. 			1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra	1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo													
1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas													
1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra													
1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo														

Domingo

Snack 2

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Domingo

Cena

Espagueti cremoso con pollo



Ingredientes

- 2/3 taza de Espagueti cocido
- 75 gramos de Pollo desmenuzado
- 1 taza de Espinacas picadas
- 2 cucharada cafetera de Crema ácida

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.