

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Calabaza1/2 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Habaneras40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Lechuga2 cucharada sopera de Aderezo ranch6 piezas de Tomates cherry88 gramos de Pasta penne160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.Aderezar la ensalada.

Lunes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Muesli chocolatoso

Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
- Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
- Revolver bien.
- Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Martes

Desayuno



Huevo montado

Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
- Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
- Acompañar con salsa casera.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Dip finas hierbas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 1/2 de cucharada 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
- 1 132 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Pera

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.

Salpicón de res

Martes

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 40 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.

Ensalada caprese

Martes

Huevo montado

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

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.

Miércoles

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Pescado con mayonesa de chipotle											
<p data-bbox="289 279 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 296 706 321">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 331 885 359">1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1019 321 1161 373">1/3 taza de Yogurt light</td> <td data-bbox="1263 331 1485 359">1/2 taza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 405 901 457">1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</td> <td data-bbox="1019 405 1201 457">1 taza de Melón picado</td> <td data-bbox="1263 405 1523 457">2 pieza de Tostadas de nopal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 489 982 541">3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td> <td data-bbox="1019 489 1149 541">6 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1263 489 1502 541">320 gramos de Filete de pescado</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 569 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 594 1226 621">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. <li data-bbox="597 621 917 648">2. Sazonar con limón y pimienta. <li data-bbox="597 648 1015 676">3. Untar la mayonesa al filete de pescado. <li data-bbox="597 676 998 703">4. Acompañar con tostadas y aguacate. <li data-bbox="597 703 1209 730">5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre. 			1/3 pieza de Aguacate	1/3 taza de Yogurt light	1/2 taza de Cebolla	1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle	1 taza de Melón picado	2 pieza de Tostadas de nopal	3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	6 pieza de Almendras	320 gramos de Filete de pescado
1/3 pieza de Aguacate	1/3 taza de Yogurt light	1/2 taza de Cebolla										
1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle	1 taza de Melón picado	2 pieza de Tostadas de nopal										
3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	6 pieza de Almendras	320 gramos de Filete de pescado										

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama					
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 982 706 1008">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1008 950 1060">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td data-bbox="1019 1008 1242 1060">1 de taza de jícama picada</td> <td data-bbox="1295 1008 1453 1060">12 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1113 868 1140">1. Mezclar los ingredientes. 			1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 de taza de jícama picada	12 piezas de Almendras
1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 de taza de jícama picada	12 piezas de Almendras				

Miércoles	Rollitos de jamón rellenos de queso											
<p data-bbox="305 1379 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1402 706 1428">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1438 885 1465">1 Chile jalapeño al gusto</td> <td data-bbox="954 1428 1177 1480">1/2 pieza de tomate huaje</td> <td data-bbox="1263 1438 1485 1465">1/2 taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1518 860 1545">1 pieza de Manzana</td> <td data-bbox="954 1507 1169 1560">1 rebanada de pan integral</td> <td data-bbox="1263 1507 1502 1560">3 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1591 868 1644">40 gramos de queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1675 727 1701">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1701 1112 1728">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. <li data-bbox="597 1728 1144 1755">2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. <li data-bbox="597 1755 1153 1782">3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. <li data-bbox="597 1782 901 1810">4. Acompañar con pan integral. <li data-bbox="597 1810 836 1837">5. Postre: Una manzana. 			1 Chile jalapeño al gusto	1/2 pieza de tomate huaje	1/2 taza de cebolla	1 pieza de Manzana	1 rebanada de pan integral	3 pieza de Jamón de pavo	40 gramos de queso panela		
1 Chile jalapeño al gusto	1/2 pieza de tomate huaje	1/2 taza de cebolla										
1 pieza de Manzana	1 rebanada de pan integral	3 pieza de Jamón de pavo										
40 gramos de queso panela												

Jueves	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado1 3 piezas de Guayaba1 2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 taza de Espinaca cruda picada1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Pay de limón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto1 6 cucharada sopera de Requesón1 5 pieza de Galletas María1 5 gramos de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.2. Stevia y un chorrito de vainilla.3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.4. Congelar mínimo por 30 minutos.5. Decorar con nuez picada.

Jueves	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 3/4 taza de Arroz1 6 pieza de Almendras1 1/4 taza de Cebolla1 1 pieza de Calabacita1 240 gramos de Pechuga de pollo1 1/2 taza de Jugo de naranja1 1 taza de Fruta Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.5. Servir la fruta y almendras como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena
- 1 pieza de Jitomate bola

Procedimiento

- Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
- Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
- Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
- Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner encima el aguacate.
- Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Viernes

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes

Pollo al achiote

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Fruta
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 240 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.
5. Servir la fruta y almendras como postre.

Viernes

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Viernes

Hot cakes de manzana

Cena



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Sábado

Yogurt con frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- | 10 piezas Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light
- | 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.

Sábado

Pera al horno

Snack 1



Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1/2 pieza de Pera
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado	Pollo relleno de champiñones y espinacas		
Comida	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Salsa marinara casera al gusto 1 1/3 taza de Arroz 1 1 cucharada sopera de Aceite 1 1 taza de Fruta 1 1 1/2 taza de Champiñón crudo 1 2 taza de Espinacas 1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 1 10 pieza de Almendras 1 60 gramos de Queso Oaxaca light 1 150 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre. 		



Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 2	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 2 pieza de Jamon de pavo 1 3 hojas de Lechuga romana 1 3 piezas de Galletas habaneras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. 2. Acompañar con galletas habaneras. 		



Sábado	Quesadillas italianas		
Cena	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 1 2 piezas de Tortilla de harina 1 1 pieza de Jitomate deshidratado 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados. 		



Domingo	Pan tostado con jamón						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 883 411">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="919 386 1154 411">1 1/2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1227 386 1455 411">1 1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 850 491">1 2 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="919 443 1162 491">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1227 443 1463 491">1 50 gramos de Queso cottage light</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 760 571">1. Tostar el pan.<li data-bbox="597 573 1146 594">2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.<li data-bbox="597 596 1084 617">3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.<li data-bbox="597 619 1328 640">4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 50 gramos de Queso cottage light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas					
1 2 rebanada de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 50 gramos de Queso cottage light					

Domingo	Mason jar
<p data-bbox="285 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1016 1143 1037">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 932 1117">1. Disfruta de un snack saludable.

Domingo	Carne con brócoli oriental						
<p data-bbox="289 1381 393 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1444 711 1465">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 857 1516">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="951 1467 1174 1516">1 3/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1247 1467 1500 1516">1 3 cucharadas cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 899 1581">1 2 tazas de Brócoli crudo</td><td data-bbox="951 1549 1130 1598">1 105 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="1247 1560 1523 1581">1 1/2 de taza de Uva verde</td></tr></table> <p data-bbox="597 1633 727 1654">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 948 1677">1. Cortar los ingredientes en cubos.<li data-bbox="597 1680 1511 1728">2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.<li data-bbox="597 1730 1024 1751">3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. <p data-bbox="597 1753 727 1774">Postre: Uvas.</p>	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 3 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 tazas de Brócoli crudo	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde
1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 3 cucharadas cafetera de Aceite					
1 2 tazas de Brócoli crudo	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde					

Domingo

Snack 2



Parfait de piña

Ingredientes

- | 42 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Domingo

Cena



Jamón guisado en salsa

Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.