

Lunes	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 lata de Atún en agua drenado1/2 taza de Mezcla de verduras1 cucharada sopera de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer las verduras y drenar el atún.Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.Servir en tostadas con aguacate.

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Piña picada1/2 taza de Yogurt light5 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">125 gramos de Rib eye sin grasa1 pieza de Papa cocida1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.Cocer las papas y prepararlas como puré.Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Lunes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1/2 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Martes

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

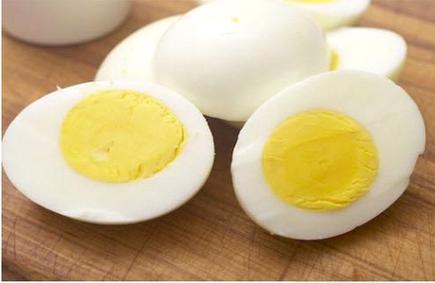
Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Huevo cocido y brócoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

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

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

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Snack 1



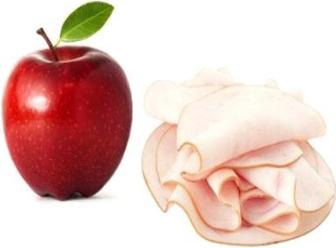
Ingredientes

- Menta al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Licuar todo con agua y hielo al gusto.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Miércoles	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas.

Jueves	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras1 1/2 taza de melón picado1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.4. Postre: melón picado.

Jueves	Almond milk mocha frappuccino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1/2 de taza de Café negro1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Yogur sin azúcar1 taza Sandía1 taza de Pepino picado6 pieza de Tortilla de jícama20 gramos de Quinoa180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.5. Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Café soluble, cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Frappé de mocha

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

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

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada sopera de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Mason jar - Licuado de plátano y canela

Snack 2



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Viernes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
- Acompañar con tortillas.

Sábado

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado

Mason jar - Vainilla latte

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Pollo con pimientos
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 taza de Arroz1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Sábado	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 33 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Sábado	Granola-Yogurt Bowl
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo	Migas con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 388 711 411">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 411 883 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="915 411 1154 436">1 1/2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1224 411 1430 436">1 1 pieza de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 854 518">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="915 468 1179 518">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1224 468 1468 518">1 40 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="592 550 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 573 1117 598">1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.<li data-bbox="592 598 980 623">2. Acompañar con aguacate y jitomate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 pieza de Huevo					
1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 40 gramos de Queso panela light					

Domingo	Galletas, manzana y almendras			
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 980 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1003 781 1054">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="915 1003 1179 1054">1 2 1/2 piezas de Galletas María</td><td data-bbox="1268 1003 1425 1054">1 11 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="592 1085 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1108 1065 1134">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.	1 1/2 pieza de Manzana	1 2 1/2 piezas de Galletas María	1 11 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 2 1/2 piezas de Galletas María	1 11 piezas de Almendra		

Domingo	Picadillo con arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1476 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1499 850 1549">1 1 taza de Verduras</td><td data-bbox="899 1499 1170 1549">1 1 cucharada de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1214 1499 1485 1549">1 3 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="630 1581 813 1631">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="899 1581 1133 1631">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1214 1581 1516 1631">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="592 1663 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1686 1133 1711">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa<li data-bbox="592 1711 1117 1736">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole	1 1 taza de Verduras	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 taza de Verduras	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido	1 3 cucharadas sopera de Guacamole					
1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sándwich de atún