

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Salchicha de pavo1 2 pieza de Durazno1 3 pieza de Claras de huevo1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.2. Acompañar con tortillas.3. Postre: Durazno.

Lunes	Pera al horno
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar1 1/2 pieza de Pera1 8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.2. Servir con yogur y almendras por encima.

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 taza de Verduras cocidas1 2 piezas de Jitomate bola1 2 cucharadas sopera de Crema1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido1 140 gramos de Filete de pescado1 1 taza de Elote desgranado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes

Cena



Bowl de Garbanzo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento, una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Martes

Desayuno



Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.

Martes

Snack 1



Pera al horno

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.

Martes

Comida



Pollo al chipotle con puré de papa

Ingredientes

- | 2 piezas de Chile chipotle seco
- | 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- | 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- | 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1 taza de Brócoli crudo
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 1 taza de Fruta picada
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Martes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Miércoles

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Miércoles

Pan Tostado con Queson

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite105 gramos de Ternera1 1 pieza de Platano3 piezas de Tortillas delgadas1 1 pieza de Pimiento rojo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Platano.

Miércoles	Bocaditos de brocoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Brocoli40 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Mantequilla4 pieza de Galletas Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles	Rajas con crema light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada3 cucharada sopera de Crema ácida1 1 pieza de tortilla40 gramos de queso panela2 pieza de Chile poblano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.Agregar la crema ácida y el queso panela.Cocinar por 8 minutos más.Servir con tortilla.

Jueves

Pimiento asado relleno de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Jueves

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

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

Jueves

Pastel de papa con jamón

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 1 2 pieza de Papa
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 1 6 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 y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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.

Ensalada de aguacate con atún

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Calabacita rellena de picadillo

Viernes

Quinoa dulce

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Viernes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Frappé de piña colada

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 taza de Piña congelada
- 1 pieza de Almendras
- 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

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	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto1/4 de taza de Champiñón crudo entero1/2 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Pasta cocida1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta.Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Sábado	Hot cakes de manzana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar1 pieza de Manzana2 pieza de Claras de huevo10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.Hacer pancakes con la mezcla.Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Domingo	Ensalada de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 piezas de Pan Tostado2 cucharada cafetera de Semillas de hemp3 cucharada cafetera de Guacamole60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado37.5 gramos de Salmón1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.Acompañar con uvas.

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1/2 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Germen de alfalfa2 pieza de Chile poblando3 pieza de Cebolla cambray6 cucharada sopera de Requeson40 gramos de Queso panela60 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer la Quinoa en agua.En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.tatemar el chile, y pelar.rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Domingo

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Domingo

Cena



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

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.