

Lunes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 pieza de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas.

Lunes	Frappé de piña colada
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Piña congelada 1/2 taza de Leche light o de coco 1 pieza de Almendras 1 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Broncoli 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 pieza de Tomate 1 taza de Germen de alfalfa 1 pieza de Chile poblando 2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Cebolla cambray 6 cucharada sopera de Requeson 40 gramos de Quinoa Procedimiento - 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 y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Calabacita rellena de picadillo
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza alargada 1 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento - Lavar y cortar lo vegetales. - Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. - En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. - Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. - Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. - Acompañar con rodajas de papa.

Martes	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa de soya al gusto
- 1 diente de ajo picado al gusto
- 1 1/3 de taza de germen de soya
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1 taza de garbanzo cocido
- 1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 2 piezas de Guayaba
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 50 mililitros de Yogurt griego
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Miércoles

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Miércoles

Taquitos de huevo a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
- Incorporar el huevo y cocinar.
- Formar taquitos y acompañar con naranja.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 2 piezas de Portobellos
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.
2. Servir sobre los portobellos y hornear por 15 minutos.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Berry smoothie bowl

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 180 gramos de Chuleta de cerdo
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 taza de Verduras al vapor

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Chuletas de cerdo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 123 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Avena coco-requesón

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Claras de huevo con cebolla y tomate

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 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 galletas habaneras.

Ensalada de aguacate con atún

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Chocolate, galletas marías con queso crema

Sábado	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de cebolla cocida 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 2/3 de pieza de aguacate hass 3 piezas de Tortillas de maíz 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento - Asar el pollo. - Consumir con los complementos correspondientes.

Sábado	Avena coco-requesón
Snack 2	
	Ingredientes 123 gramos de Avena cocida 31 gramos de Requesón promedio 1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento - Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 9 piezas medianas Fresas 11/2 taza de leche vegetal o leche light 12 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. - Acompañar con las almendras.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

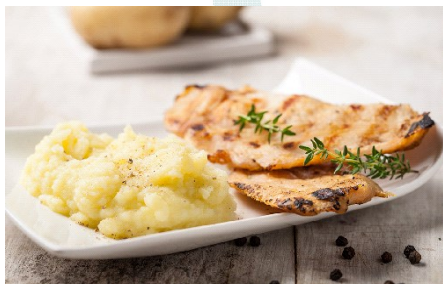
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena

Mezcla de frutas con yogurt y almendras



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.