

Lunes	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 7 piezas de Uva pasa sin azúcar1 10 pieza de Corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.3. Servir con queso cottage y pasas.

Lunes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Ejotes1 1 pieza de Camote1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch1 1 cucharada de servir de Lnetejas1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el camote en tiras.2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.3. Acompañar con lentejas.

Lunes	Mangonadas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Tajín bajo en sodio al gusto 1 taza de Mango 15 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Martes	Omelette con queso
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 taza de Espinacas 3 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.3. Rellenar con espinacas y queso.4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 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

Procedimiento

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.

Miércoles

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Pescado en salsa de aguacate	
Comida		
Ingredientes		
1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa al horno
1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 taza de Espinacas, cilantro
1 15 pieza de Almendras	1 200 gramos de Filete de pescado	
Procedimiento		
1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa. 2. Añadir agua si es necesario. 3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima. 4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.		

Miércoles	Mason jar - Smoothie Almond joy	
Snack 2		
Ingredientes		
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal
1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras	
Procedimiento		
1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.		

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa	
Cena		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja
Procedimiento		
1. En un sartén calentar el aceite. 2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. 3. Añadir el huevo y mezclar. 4. Acompañar con salsa y naranja.		

Jueves

Waffles light

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves

Tiramisú overnight oats

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Jueves

Pastel de papa con jamón

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 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 Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Mango
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Comida



Carne de res con elote y verduras

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de verduras mixtas
- 1 1 pieza de elote amarillo
- 1 1 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 180 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 taza de Jicama picada
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Pizza Vegetariana

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Sábado

Hot cakes de manzana

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 9 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

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pepino1 1 taza de Repollo1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Fruta1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgadas1 320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.3. Acompañar con fruta de postre.

Sábado	Mason jar - Smoothie antioxidante
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón y jengibre al gusto1 1/2 taza de Sandía1 1/2 taza de Fresas1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Sábado	Taquitos de deshebrada
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 2 piezas de tortillas de maíz1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Domingo	Tacos de barbacoa light
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1495 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 906 436">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto<li data-bbox="943 388 1094 436">1 1/3 pieza de Aguacate<li data-bbox="1170 388 1495 436">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas <li data-bbox="634 470 906 520">1 120 gramos de Milanesa de res <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1463 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 971 598">1. Poner la milanesa en una vaporera.<li data-bbox="597 600 1463 621">2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.<li data-bbox="597 623 1230 646">3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo	Mug-Cake
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 938 1523 1050" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 938 938 987">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto<li data-bbox="1019 938 1252 987">1 1/2 pieza de Plátano maduro<li data-bbox="1300 938 1523 987">1 1 pieza de Clara de huevo <li data-bbox="634 1020 862 1041">1 18 gramos de Avena <p data-bbox="597 1081 727 1102">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1106 1110 1197" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1106 1110 1127">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="597 1129 1089 1150">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="597 1152 748 1173">3. Mezclar bien.<li data-bbox="597 1176 1003 1197">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1501">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1505 1479 1633" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1505 857 1554">1 1 taza de Mezcla de verduras<li data-bbox="971 1505 1219 1554">1 1 taza de Arroz cocido<li data-bbox="1300 1505 1479 1554">1 2/3 de pieza de Aguacate hass <li data-bbox="634 1587 938 1633">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda<li data-bbox="997 1587 1245 1633">1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1694 1284 1743" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 1040 1715">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.<li data-bbox="597 1717 1284 1743">2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo

Cena



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.