

Lunes	Claras de huevo con espinacas						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1/3 de pieza de aguacate</td><td>1/2 taza de cóctel de frutas</td><td>1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td>2 piezas de claras de huevo</td><td>2 tazas de espinacas</td><td>2 cucharadas soperas de leche light o vegetal</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.3. Servir con aguacate y pan integral.4. Postre: cóctel de frutas.	1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de cóctel de frutas	1 rebanada de pan integral	2 piezas de claras de huevo	2 tazas de espinacas	2 cucharadas soperas de leche light o vegetal
1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de cóctel de frutas	1 rebanada de pan integral					
2 piezas de claras de huevo	2 tazas de espinacas	2 cucharadas soperas de leche light o vegetal					

Lunes	Barrita de cereal y almendras		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</td><td>8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras.	1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	8 piezas de Almendras
1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	8 piezas de Almendras		

Lunes	Muslos de pollo con zanahoria y papa						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td>100 gramos de Papa cocida</td></tr><tr><td>1/2 de taza de Arroz cocido</td><td>1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.5. Acompañar con arroz.	1/2 de pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido	1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1/2 de pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	100 gramos de Papa cocida					
1/2 de taza de Arroz cocido	1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Lunes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/4 pieza de Plátano maduro1 18 gramos de Avena1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 3 cucharadas sopera de Crema ácida1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Papa cocida1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 .

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Zucchini en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 1 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 2/3 de taza de soja cocida
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 3 piezas de calabacita alargada
- 1 12 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 1 taza de zanahoria rallada
- 1 1 taza de pepino
- 1 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Miércoles

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Chile jalapeño1 cucharada sopera de Machacado de res1/2 de taza de Melón picado5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1 pieza de jitomate guaje1/3 de pieza de lata de atún drenado2 piezas de naranja1/2 cucharada cafetera de mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza Sandía20 gramos de Quinoa1/2 taza de Pico de gallo1 taza de Pepino picado135 gramos de Pechuga de pollo1/2 taza de Zanahoria rallada6 piezas de Tortilla de jícama Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- | 31 gramos de Requesón promedio
- | 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 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.

Quesadillas con aguacate

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 taza de Brocoli
- | 3 piezas de Espárragos
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 48 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.

Ensalada de brocoli con pollo

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brocoli
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 3 pieza de Galletas Habaneras
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 5 piezas de Papa de cambay
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Gotas de yogurt y fresa

Viernes	Tinga de pollo	
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 283 711 304">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 321 899 346">1 1 pieza de Jitomate bola <li data-bbox="634 390 922 443">1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda <li data-bbox="634 474 922 527">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 558 727 579">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 579 1208 604">1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. <li data-bbox="597 604 1507 657">2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. <li data-bbox="597 657 1468 709">3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. <li data-bbox="597 709 1045 735">4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="971 310 1224 363">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada <li data-bbox="971 394 1230 447">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada <li data-bbox="1279 321 1495 346">1 1 taza de Lechuga <li data-bbox="1279 390 1495 443">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Sábado	Avena de chocolate con fresas	
<p data-bbox="277 831 412 863">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 951 850 1003">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto <li data-bbox="634 1045 911 1071">1 1 taza de Fresas picadas <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1136 1149 1161">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. <li data-bbox="597 1161 922 1186">2. Servir con fresas y almendras. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="959 961 1166 987">1 1/3 taza de Avena <li data-bbox="959 1035 1198 1087">1 6 pieza de Almendras picadas <li data-bbox="1256 951 1511 1003">1 1/2 taza de Leche light o vegetal

Sábado	Pan con mermelada y queso cottage	
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1493 711 1514">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1518 922 1570">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar <li data-bbox="634 1602 883 1627">1 4 piezas de Almendras <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1682 1214 1707">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. <li data-bbox="597 1707 889 1732">2. Acompañar con almendras. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="987 1518 1214 1570">1 1 rebanada de Pan integral 45kcal <li data-bbox="1263 1518 1511 1570">1 2 cucharadas soperas Queso cottage

Sábado

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Sábado

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Sábado

Pollo al limon

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Pimientos
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Papa cambray
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Domingo	Taquitos de queso panela y champiñón						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 709 386">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 386 889 436">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td><td data-bbox="932 386 1154 436">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1224 386 1510 436">1 1/2 taza de Champiñones picados</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 878 518">1 2 pieza de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="932 468 1170 518">1 40 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 550 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 573 1190 598">1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.<li data-bbox="592 598 1276 623">2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.<li data-bbox="592 623 1433 648">3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 40 gramos de Queso panela	
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados					
1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 40 gramos de Queso panela						

Domingo	Postre de melón						
<p data-bbox="285 829 397 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 924 709 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 947 803 997">1 1/4 de taza de Melón</td><td data-bbox="862 947 1170 997">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td data-bbox="1224 947 1521 997">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="630 1029 773 1079">1 7 piezas de Cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1110 727 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1134 768 1159">1. Picar el melón.<li data-bbox="592 1159 1406 1184">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).	1 1/4 de taza de Melón	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 7 piezas de Cacahuete		
1 1/4 de taza de Melón	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage					
1 7 piezas de Cacahuete							

Domingo	Vegan pesto pasta						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1463 709 1486">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1486 821 1537">1 1 1/4 de taza de Pasta cocida</td><td data-bbox="904 1486 1143 1537">1 36 gramos de Queso parmesano</td><td data-bbox="1224 1486 1507 1537">1 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto</td></tr><tr><td data-bbox="630 1568 862 1619">1 8 piezas de Jitomate cereza</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1650 727 1673">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1673 1130 1698">1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.<li data-bbox="592 1698 1521 1749">2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.	1 1 1/4 de taza de Pasta cocida	1 36 gramos de Queso parmesano	1 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto	1 8 piezas de Jitomate cereza		
1 1 1/4 de taza de Pasta cocida	1 36 gramos de Queso parmesano	1 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto					
1 8 piezas de Jitomate cereza							

Domingo

Snack 2



Avena coco-requesón

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Chilaquiles light

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
- | 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.