

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Salchicha de pavo2 pieza de Durazno3 pieza de Claras de huevo4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Durazno.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva2 tazas de Palomitas sin grasa50 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Pimiento rojo crudo chico3 piezas de Tortilla de maíz140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra
- 1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Martes	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 5 pieza de Galletas María1 15 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las galletas con almendras.

Martes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Yogur sin azúcar1 1 taza Sandía1 1 taza de Pepino picado1 6 pieza de Tortilla de jícama1 40 gramos de Quinoa1 240 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.

Martes	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1 pieza de Jitomate1 30 gramos de Queso fresco1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes

Huevo con papas

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Pizza Vegetariana

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla morada
- 4 piezas de Tomate cherry
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 60 gramos de Queso oaxaca light
- 2 cucharada sopera de Guacamole

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, encima el tomate y cebolla.

Miércoles

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla2 pieza de Papa40 gramos de Queso panela4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo.

Miércoles	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">22 gramos de Palomitas fat free3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Miércoles	Omelette con queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Fruta picada1 taza de Espinacas3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas4 pieza de Claras de huevo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.Rellenar con espinacas y queso.Acompañar con aguacate y tortillas.Servir fruta como postre.

Jueves	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Champiñón crudo entero1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Clara de huevo3/4 de rebanada de Tocino15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.Adornar con cebollín picado al gusto.

Jueves	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva100 gramos de Berenjena1 pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tortilla de maíz1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 pieza de Calabacita alargada cruda140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Sándwich de pollo y calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana.

Viernes

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Viernes

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Viernes

Salpicón de res

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 132 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Pera

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Huevo montado

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Tostada con dip de requesón

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Sábado	Ensalada caprese
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 1 taza de Arúgula1 1 rebanada de Pan tostado integral1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar queso panela y jitomate.2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.3. Acompañar con pan tostado integral.

Sábado	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Jitomate bola1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo1 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana picada.

Domingo	Portobello relleno de Quinoa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 708 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 971 401">1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1024 363 1149 411">1 2 pieza de Portobello</td><td data-bbox="1292 363 1455 411">1 40 gramos de Quinoa</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 948 491">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 943 573">1. Lavar y limpiar los champiñones.<li data-bbox="597 577 1450 625">2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.<li data-bbox="597 627 1471 676">3. Preparar la quínoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.	1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 40 gramos de Quinoa	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 40 gramos de Quinoa					
1 60 gramos de Queso Oaxaca light							

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 708 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 764 1031">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="854 982 1122 1031">1 2 cucharada cafetera de coco rallado</td><td data-bbox="1187 982 1503 1031">1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1066 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1092 995 1113">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.<li data-bbox="597 1117 1157 1138">2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.<li data-bbox="597 1142 1060 1163">3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage		

Domingo	Papa Rellena						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 708 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 797 1516">1 1 taza de Champiñones</td><td data-bbox="911 1478 1114 1499">1 1 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1243 1478 1430 1499">1 2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 870 1596">1 40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="911 1547 1179 1596">1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1243 1547 1511 1596">1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 1109 1677">1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.<li data-bbox="597 1682 1255 1703">2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.<li data-bbox="597 1707 1487 1755">3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.<li data-bbox="597 1759 930 1780">4. Rallar el queso y espolvorearlo.	1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 2 pieza de Papa	1 40 gramos de Queso panela	1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 2 pieza de Papa					
1 40 gramos de Queso panela	1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Quesadillas veganas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
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.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Tinga de pollo