

Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Yogurt griego1 1 cucharada sopera de Chia1 7 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Tortilla1 1 taza de Elote amarillo desgranado90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas1 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Pasta de tornillos con atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 60 gramos de Atún drenado1 2/3 taza de Tornillito cocido1 1 pieza de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Martes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate bola1 1 cucharada sopera de guacamole1 1 pieza de Clara de huevo1 2 rebanadas de Pan integral1 1 pieza de Huevo 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.

Martes

Brochetas de frutas con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Martes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Martes

Tostada de nopales con queso

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 15 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Miércoles

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.

Miércoles

Melón y almendras

Snack 1



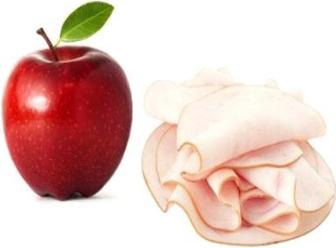
Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa al horno1 1 pieza de Calabacita1 1 pieza Pimiento morrón1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 taza de Fruta picada1 2 pieza de Tostadas de nopal1 8 pieza de Almendras1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.5. Comer fruta y almendras de postre.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Miércoles	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Revueltos de huevo y tomate						
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td> <td>1 1 pieza de Huevo fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. 3. Acompañar con tortillas. 	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco						

Jueves	Plátano con yogurt griego			
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de pieza de Plátano</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td> <td>1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el plátano. 2. Servir con el yogurt griego. 3. Agregar mantequilla de cacahuete. 	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Jueves	Carne de res con elote y verduras									
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td>1 1/2 taza de verduras mixtas</td> <td>1 1/2 pieza de papa mediana</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de elote amarillo</td> <td>1 1 taza de fresa picada</td> <td>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td> </tr> <tr> <td>1 150 gramos de medallón de filete de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. 2. Acompañar con elote, papa 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. 	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 150 gramos de medallón de filete de res		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana								
1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera								
1 150 gramos de medallón de filete de res										

Jueves

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Jueves

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Viernes

Entomatadas de queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Viernes

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 6 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Arroz integral
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Ensalada de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 11/2 piezas de Pan tostado

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.

Sábado

Overnight oats con Durazno

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 15 piezas de Almendras
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Sábado

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Sábado	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Edamames2 taza de Coliflor2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite2 cucharada cafetera de Aceite de soya4 cucharada cafetera de Ajonjolí80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.Acompañar con arroz.

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 cucharada sopera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Sandwich turkey ranch
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 1 pieza de Jamon de pavo2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal2 cucharada sopera de Aderezo ranch3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a calentar las piezas de pan en el comal.Integrar los vegetales y aderezo.

Domingo	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 120 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo	Elote preparado
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1 1/2 pieza de Elote entero1 30 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Domingo	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 100 gramos de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <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.

Domingo

Snack 2



Frappé de piña colada

Ingredientes

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

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Cena



Migas con huevo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
- Acompañar con aguacate y jitomate.