

Lunes	Tartina de cebolla, espárragos y requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 kcal5 cucharada sopera de Requeson6 piezas de Espárragos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías13 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras.

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada132 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tortilla

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Martes

Desayuno



Ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes. Acompañar con galletas horneadas. Postre: manzana.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Carne de cerdo en salsa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 160 gramos de Carne de cerdo
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 69 gramos de Mamey
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Martes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 2 pieza de Jamon de pavo
- | 3 piezas de Claras de huevo
- | 6 piezas de Espárragos
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chíá
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chíá y amaranto.

Miércoles	Pollo con pimientos		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
	Procedimiento		
	1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.		
	2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.		
	3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.		
	4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.		

Miércoles	Rollitos de calabaza con queso panela		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 pieza de Habaneras
	1 45 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.		

Miércoles	Bowl de Verduras asadas con pollo		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Pimientos	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 taza de Cebolla
	1 1/2 taza de Brocoli	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Tortilla
	1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.		
	2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.		
	3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.		
	4. Acompañar con tortilla.		

Jueves	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza Jitomate1/2 taza de Pepino3 piezas de Tostada de nopal horneada82.5 gramos de Atún en agua drenado2 piezas de Durazno prisco1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Jueves	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado2 piezas de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada2 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Naranja40 gramos de Queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de Germen de alfalfa1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.

Jueves	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 taza de Espagueti cocido1 taza de Espinacas picadas4 cucharada cafetera de Crema ácida90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes	Salchichas de pavo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Salsa casera1 pieza de Clara de huevo2 pieza de Salchichas de pavo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.Acompañar con aguacate y tortillas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 40 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.

Viernes

Comida



Filete de pescado en salsa de tomate

Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 taza de jugo de frutas natural
- 2 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.
2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.
4. Acompañar con frijoles y arroz.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Viernes

Sándwich de jamón de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Sábado

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado	Pollo al achiote	
Comida		
		
Ingredientes		
1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Fruta
1 6 pieza de Almendras	1 240 gramos de Pechuga de pollo	
Procedimiento		
1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. 5. Servir la fruta y almendras como postre.		

Sábado	Uvas congeladas	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras	
Procedimiento		
1. Acompañar la fruta con almendras.		

Sábado	Yakimeshi	
Cena		
		
Ingredientes		
1 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola	1 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
1 1/2 de taza de Brócoli crudo	1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1 60 gramos de Milanese de pollo
1 1/2 de pieza de Manzana		
Procedimiento		
1. Picar la milanese en cuadritos y cocinar. 2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente. 3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.		

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="915 373 1240 422">1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1294 373 1515 422">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 841 506">1 2 piezas de Huevo fresco</td><td data-bbox="915 457 1198 506">1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1294 457 1507 493">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.<li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.<li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 piezas de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 piezas de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja					

Domingo	Quesadilla con aguacate			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 878 1041">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="959 993 1195 1041">1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td><td data-bbox="1268 993 1482 1041">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1187 1123">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.<li data-bbox="597 1123 805 1148">2. Agregar aguacate.	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Domingo	Pollo asado									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 878 1507">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td><td data-bbox="980 1459 1252 1507">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td><td data-bbox="1317 1459 1523 1507">1 1/2 pieza de papa asada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 911 1591">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="980 1543 1268 1591">1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</td><td data-bbox="1317 1543 1511 1591">1 3 piezas de Tortillas de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1627 932 1675">1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1732">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1732 748 1757">1. Asar el pollo.<li data-bbox="597 1757 1122 1782">2. Consumir con los complementos correspondientes.	1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada								
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz								
1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel										

Domingo

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- | 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 2 piezas de tortillas de maíz
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

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.