

Lunes	Claras de huevo con pimiento
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Pimiento verde1 1 pieza de Tomate1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Espinacas1 2 pieza de Pan Tostado1 4 pieza de Claras de Huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.3. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Piña picada1 3/4 taza de Yogurt light1 3 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes	Ensalada de carne picada
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla1 1 pieza de Papa1 2 taza de Uvas1 2 pieza de Tomate1 3 tazas de Totopos1 3 cucharada sopera de Crema lala light1 6 tazas de Lechuga1 175 gramos de Carne molida extra magra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.2. combinar la ensalada con los totopos.3. Postre: Uvas.

Lunes Snack 2	Berry smoothie bowl
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos60 gramos de Blueberries congeladas1 cucharada sopera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Lunes Cena	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano4 cucharadas cafeteras de nuez picada1/2 taza de Fresa1 taza de Yogurt light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Martes Desayuno	Tortilla española
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado3 piezas de Guayaba3 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1 taza de Espinaca cruda picada1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Tomate
- | 3 Hojas de Lechuga romana
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 90 gramos de Quinoa
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una hola con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Platon de quinoa con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, 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.

Mug Cake Frutos Rojos

Martes	Crepas de avena con fresas
Cena	
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar1 taza de Fresas picadas2 pieza de Claras de huevo9 pieza de Almendras
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">Licuar la avena para crear harina.Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Miércoles	Omelet a la mexicana
Desayuno	
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1/2 rebanadas de pan integral2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva4 piezas de claras de huevo
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 de taza de jícama picada12 piezas de Almendras
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Pescado con mayonesa de chipotle	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/3 taza de Yogurt light	1 1/2 taza de Cebolla
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle	1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal
1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 6 pieza de Almendras	1 320 gramos de Filete de pescado
Procedimiento		
1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. 2. Sazonar con limón y pimienta. 3. Untar la mayonesa al filete de pescado. 4. Acompañar con tostadas y aguacate. 5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.		

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light
Procedimiento		
1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.		

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate	
Cena		
		
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.		

Jueves	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 100 gramos de Queso panela1 2 piezas de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Jueves	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves	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 Zanahoria rallada1 1/2 taza de Yogur sin azúcar1 1 taza de Pepino picado1 6 pieza de Tortilla de jícama1 240 gramos de Pechuga de pollo1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 taza Sandía1 40 gramos de Quinoa 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 yogurt con chipotle para los tacos.5. Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves	Sorbet de sandía
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 3/4 cucharada sopera de Chía1 1.25 taza de Pepino congelado1 1 1/2 taza de Sandía congelada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile1 2 piezas de Huevo fresco1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Naranja <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Sincronizadas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 2 piezas de tortillas de maíz1 45 gramos de queso oaxaca light1 1 taza de Espinacas1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 cucharadas soperas de guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Viernes	Sweet rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas cafetera de Coco rallado2 piezas de Galleta de arroz3 cucharadas sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes	Chile relleno de carne
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Verduras1 taza de Arroz2 pieza de Chile poblano1 taza de Fruta180 gramos de Carne molida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.Guisar la carne molida con salsa roja casera.Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.Acompañar con fruta como postre.

Viernes	Galletas de manzana con avena
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1 pieza de Manzana hecha puré7 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes.Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 3 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.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 20 gramos de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 1 T de leche de soya (agregar café opcional).

French toast y latte vegano

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Paleta de yogurth con granola

Sábado	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/3 taza de Yogurt light1/2 taza de Cebolla1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 taza de Melón picado2 pieza de Tostadas de nopal3 cucharada sopera de Granola baja en grasa6 pieza de Almendras320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.Sazonar con limón y pimienta.Untar la mayonesa al filete de pescado.Acompañar con tostadas y aguacate.Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

Sábado	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche light1 cucharada sopera de Queso crema light1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado	Pozole de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gustoLechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto2/3 taza de Maíz pozolero140 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.Agregar el pollo y maíz pozolero.Acompañar con vegetales al gusto.

Domingo	Salchichas de pavo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 388">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 781 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="906 388 1175 436">1 3/4 taza de Salsa casera</td><td data-bbox="1295 388 1511 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 854 516">1 2 pieza de Salchichas de pavo</td><td data-bbox="906 468 1227 516">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td data-bbox="1295 468 1511 516">1 40 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 577">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1230 602">1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.<li data-bbox="597 602 1130 627">2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.<li data-bbox="597 627 971 653">3. Acompañar con aguacate y tortillas.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Salsa casera	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Salchichas de pavo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Salsa casera	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 pieza de Salchichas de pavo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light					

Domingo	Uvas congeladas		
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1018">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 927 1066">1 1 taza de Uvas congeladas</td><td data-bbox="1130 1018 1382 1066">1 17 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1102">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 967 1127">1. Acompañar la fruta con almendras.	1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras
1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras		

Domingo	Tacos de bistec con papa						
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 813 1549">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="914 1501 1146 1549">1 136 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1222 1501 1523 1549">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 873 1629">1 150 gramos de Bistec</td><td data-bbox="914 1581 1162 1629">1 3 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1222 1581 1495 1629">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 967 1715">1. Cocinar la carne y montar taquitos.<li data-bbox="597 1715 1057 1740">2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 150 gramos de Bistec	1 3 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz					
1 150 gramos de Bistec	1 3 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 37.5 gramos de Salmón
- | 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Chile jalapeño
- | 3/4 de taza de Melón picado
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 cucharada sopera de Machacado de res
- | 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.