

Lunes	Ensalada de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate1 1/2 piezas de Pan Tostado2 cucharada cafetera de Semillas de hemp4 cucharada sopera de Queso cottage2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

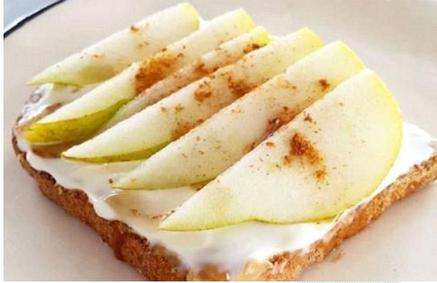
Lunes	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage11 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Yogur sin azúcar1 taza Sandía1 taza de Pepino picado6 pieza de Tortilla de jícama20 gramos de Quinoa180 gramos de Pechuga de pollo 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.Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.Acompañar con quinoa y aguacate.

Lunes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes

Sándwich de huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Martes

Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 100 gramos de Guayaba
- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Martes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Martes

Mason jar - Smoothie de papaya

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/4 taza de Papaya
- 1 1/4 taza de Fresas
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Martes

Ensalada de frijol mixta

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 18 gramos de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Miércoles

Waffles light

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Miércoles

Mason jar - The Hulk Smoothie

Snack 1



Ingredientes

- 1 Apio, limón y jengibre al gusto
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 18 pieza de Pistaches sin sal

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Miércoles	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Miércoles	Snack con galletas habaneras	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Pepino	1 5 pieza de Galletas habaneras
Procedimiento		
1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas.		

Miércoles	Queso flameado con verduras	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	
Procedimiento		
1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. 2. Acompañar con tortillas y guacamole.		

Jueves	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano1 taza de Melón picado1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)5 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Untar los frijoles.Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga picada3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar, limón al gusto1/4 taza de Arroz1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Zanahoria1 taza de Mango picado1 taza de Pepino1 pieza de Jitomate2 piezas de Tostadas de nopal3 taza de Lechuga240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha.Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Jueves	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo1 cucharada cafetera de Queso crema4 piezas de Galletas habaneras integrales20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves	Yakimeshi
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 1/2 de taza de Brócoli crudo1 1/2 de pieza de Manzana1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1/2 de taza de Zanahoria picada cruda45 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Viernes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1/2 taza de cebolla1 pieza de Manzana1 rebanada de pan integral3 pieza de Jamón de pavo40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.Acompañar con pan integral.Postre: Una manzana.

Viernes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Viernes

Comida



Parrillada de vegetales con salmón

Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 150 gramos de Salmón
- 1 pieza de Calabacita
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 taza de Brócoli
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Viernes

Snack 2



Zanahorias mini con aderezo casero

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

Cena



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 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 80 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 8 pieza de Galleta salada
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Apio, limón y jengibre al gusto
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 18 pieza de Pistaches sin sal

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Sábado	Carne de res con elote y verduras											
Comida												
	Ingredientes <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 pieza de elote amarillo</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de papa mediana</td> <td>1 1 taza de fresa picada</td> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td> <td>1 180 gramos de medallón de filete de res</td> <td></td> </tr> </table>			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res	
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo										
1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla										
1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res											
	Procedimiento <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 con mantequilla 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. 											

Sábado	Mason jar - Smoothie Almond joy								
Snack 2									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/4 pieza de Plátano</td> <td>1 1 taza de Leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada soperas de Granola baja en grasa</td> <td>1 5 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table>			1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 1 cucharada soperas de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras	
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal							
1 1 cucharada soperas de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras								
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto. 								

Sábado	Ensalada caliente de arroz								
Cena									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> <td>1 2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya</td> <td>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table>			1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz							
1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel							
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto. 2. Mezclar en el sartén la salsa de soya. 3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto. 								

Domingo	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Hojuelas de avena1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla1 1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).3. Añadir agua de ser necesario.4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.5. Acompañar con fresas.

Domingo	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de miel1 1 rebanada de Pan integral1 1 1/2 piezas de fresa rebanada1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Arroz1 1 taza de Salsa verde casera1 1 taza de Fruta1 1 taza de Verduras al vapor1 150 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.3. Servir fruta como postre.

Domingo

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Crepas de avena con fresas

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- 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 y fresas.