

Lunes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 3 piezas de claras de huevo 1 1/2 rebanadas de pan integral Procedimiento - 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.

Lunes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 120 gramos de Bistec 68 gramos de Papa cocida 2 cucharadas cafetera de Aceite 3 piezas de Tortilla de maíz 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocinar la carne y montar taquitos. - Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Pan tostado con pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Sándwich de ensalada de pollo

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
 3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

Martes

Snack 2



Durazno y almendras

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 75 gramos de Pechuga de pollo
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 piezas de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Snack 1



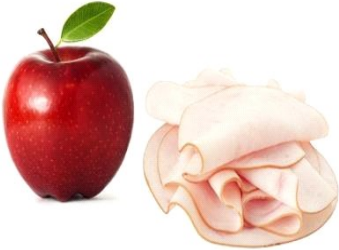
Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 1 pieza de tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

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

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Berenjenas
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Zanahoria rayada
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 80 gramos de Espagueti integral
- 140 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.
2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.
3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.
4. Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.
5. Acompañar con Guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 3/4 de pieza de Papa cocida
- ▮ 24 gramos de Pierna de cerdo
- ▮ 1/4 de pieza de Huevo fresco
- ▮ 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Jitomate bola
- ▮ 1/2 pieza de manzana
- ▮ 1 pieza de Clara de huevo
- ▮ 1 pieza de Huevo
- ▮ 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 lata de Atún en agua drenado
- ▮ 1/2 taza de Mezcla de verduras
- ▮ 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- ▮ 1 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 120 gramos de Molida de res
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ Canela al gusto
- ▮ 1/4 taza de Avena en hojuelas
- ▮ 1/2 pieza de Plátano
- ▮ 1 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- ▮ 1/4 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- ▮ 1 pieza de Huevo entero fresco
- ▮ 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ perejil finamente picado al gusto
- ▮ 1/2 pieza de lata de atún drenado
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 1 pieza de jitomate guaje
- ▮ 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

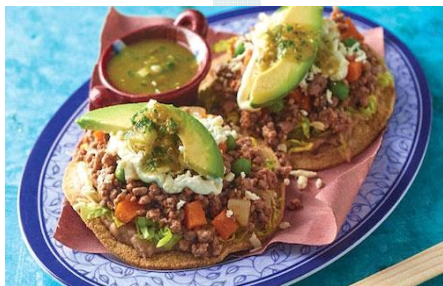
- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Papa Cabray
- 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

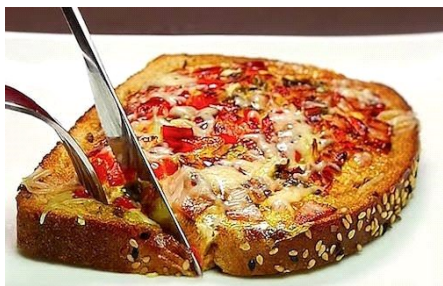
Domingo	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 piezas de tortilla de maíz 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 3 piezas de claras de huevo Procedimiento - Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. - En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. - Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de plátano 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de manzana 2 piezas de lata de atún en agua 2 cucharadas cafeteras de mayonesa 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento - En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. - Acompañar con galletas integrales. - Postre: manzana y plátano picado.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 Kcal
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
- Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
- Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
- Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 56 gramos de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

- Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
- Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
- Acompañar con tortillas.