

Lunes	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Espinaca1 pieza de Pan pita arabe taquero1 pieza de Mandarina2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Huevo fresco35 gramos de Queso panela
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.Postre: Mandarina.

Lunes	Frappé de piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Piña congelada1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado1 pieza de Almendras1 taza de Leche light o de coco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">135 gramos de Milanesa de pollo2 tazas de Fruta picada1 pieza de Papa cocida1 cucharada sopera de Aceite1 taza de Mezcla de verduras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes

Tostada de nopales con queso

Snack 2



Ingredientes

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

Lunes

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

Martes

Taquitos de deshebrada

Desayuno



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.

Martes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Martes

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 taza de Papa cocida
- 2 tazas de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Martes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Miércoles

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1 taza de Col cruda picada1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 4 piezas de Tortilla de maíz1 120 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles	Tostada de nopales con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Nopal cocido1 1 cucharada sopera de Guacamole1 2 pieza de Tostadas Horneadas1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Quesadillas italianas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 2 piezas de Tortilla de harina1 1 pieza de Jitomate deshidratado1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves	Toast de espinaca
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo1 3 tazas de Espinaca cruda picada1 1 taza de Papaya picada1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Jitomate bola1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la espinaca en pedacitos.2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.3. Remojar el pan en la mezcla.4. Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya.

Jueves	Sashimi de atún fresco
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1/2 taza de Mango1 1/4 pieza de Aguacate1 1 taza de Pepino1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 60 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Jueves	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1 taza de Fruta1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal1 150 gramos de Milanesa de pollo1 1/3 taza de Arroz1 1 1/2 taza de Champiñón crudo1 10 pieza de Almendras1 1 cucharada sopera de Aceite1 2 taza de Espinacas1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

Jueves

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Pasta de tornillos con atún

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Viernes

Ensalada Rusa

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Apio
- 1/2 taza de Chicharos
- 7 pieza de Papas cambray
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Viernes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Salpicón de pescado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 2 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 60 gramos de Milanesa de res
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Cortadillo con papas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 75 gramos de Bistec de res
- 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
 2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.
- Postre: Manzana.

Bistec ranchero

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Sábado	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 3 pieza de Tortillas de maíz1 60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo	Club sandwich											
Desayuno 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td style="width: 33%;">1 taza de Mezcla de verduras</td> <td style="width: 33%;">2 pieza de Pan integral</td> </tr> <tr> <td>45 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1/2 de pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral	45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/2 de pieza de Papa	1 cucharada sopera de Guacamole		
1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral										
45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/2 de pieza de Papa										
1 cucharada sopera de Guacamole												
	Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.											

Domingo	Plátano con queso cottage y almendra					
Snack 1 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1/2 pieza de plátano</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> <td style="width: 33%;">4 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table>			1/2 pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	4 cucharadas soperas de queso cottage
1/2 pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	4 cucharadas soperas de queso cottage				
	Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.					

Domingo	ensalada César											
Comida 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td style="width: 33%;">1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</td> <td style="width: 33%;">1/2 de taza de elote desgranado</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada sopera de aderezo César</td> <td>1 pieza de pera</td> <td>3 tazas de lechuga Italiana</td> </tr> <tr> <td>6 piezas de jitomate cherry</td> <td>120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</td> <td></td> </tr> </table>			1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado	1 cucharada sopera de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry	120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado										
1 cucharada sopera de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana										
6 piezas de jitomate cherry	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.											

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- | 1 pieza de Pan tostado integral
- | 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Nopales con claras



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- | 2 piezas de tortilla de maíz
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.