

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 49.5 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. <p>Postre: Naranja.</p>

Lunes	Pera al horno
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/2 pieza de Pera1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.2. Servir con yogur por encima.

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 salsa de tomate casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de chile poblano1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 pieza de tortilla1 20 gramos de queso panela1 80 gramos de camarón <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.2. Rellenar con el camarón y queso panela.3. Servir con salsa de tomate casera.4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Pepino
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Snack con galletas habaneras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Burritos de huevo y champiñones

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 36 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.

Queso flameado con verduras

Martes

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 cucharada cafetera de Crema lighth
- 70 gramos de Queso panela
- 2 pieza de Nopal

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Martes

Comida



Salpicón de res

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

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.

Martes

Snack 2



Bocaditos de brocoli

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- | 1/2 taza de Cilantro
- | 1/2 taza de Garbanzo
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Miércoles

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

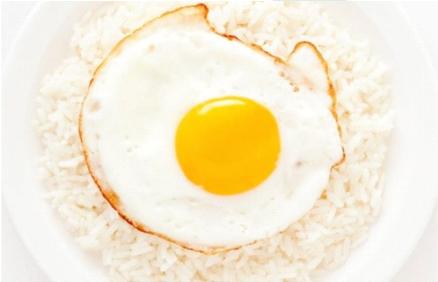
- | 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- | 5 piezas de Papa cambray
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 taza de Lechuga1 4 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Uva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Miércoles	Toronja con almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Toronja1 10 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Arroz con huevo
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.2. Montar sobre arroz.

Jueves	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	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 2 pieza de Tortillas de maíz1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente 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.

Jueves	Mason jar
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves	Pulpo al ajillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Arroz1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1 taza de Fruta picada1 3 pieza de Chile guajillo1 125 gramos de Pulpo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.3. Agregar el pulpo y dejar reposar.4. Acompañar con arroz.5. Servir fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Sorbet de sandía

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Tacos de quesón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 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

Viernes

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes

Alambre Tradicional

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Papaya picada
- 1 3 piezas de Tortillas delgadas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Papaya.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

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.

Sábado

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Sábado

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada soperas de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada soperas de cocoa sin azúcar Hershey
- 1 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Arroz
- | 2 taza de Verduras al gusto
- | 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- | 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.

Sábado

Huevo estrellado en pan pita

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Espinaca
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 25 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Domingo	Omelette de papa							
Desayuno								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 3/4 de taza de Uva</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. 5. Servir acompañado de jitomate. <p>Postre: Uvas.</p>		1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida						
1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Jicama con zanahoria							
Snack 1								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Jicama picada</td> <td>1 1/2 taza de Zanahoria picada</td> <td>1 1 pieza de Galletas habaneras</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Limon</td> <td>1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera. 		1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras	1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras						
1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp							

Domingo	Pescado con mayonesa de chipotle										
Comida											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/3 taza de Yogurt light</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</td> <td>1 1 taza de Melón picado</td> <td>1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td> </tr> <tr> <td>1 2 pieza de Tostadas de nopal</td> <td>1 170 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 y yogurt como postre. 		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 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 170 gramos de Filete de pescado	
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 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa									
1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 170 gramos de Filete de pescado										

Domingo

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 2 pieza de Durazno
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.