

Lunes	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar1 7 pieza de Corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.3. Servir con queso cottage y pasas.

Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1 pieza de Manzana hecha puré1 2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes.2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto1 2/3 de pieza de aguacate mediano1 1 pieza de manzana1 2 cucharada sopera de salsa catsup1 8 cuadritos de galletas saladas1 160 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.2. Acompañar con galletas saladas.3. Postre: manzana picada.

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Tacos de panela con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes	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 Huevo fresco1 1/2 cucharada sopera de Guacamole25 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.

Martes

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Martes

Caldo de verduras con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Martes

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Pastel azteca

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Gratinado de brocoli

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Brocoli
- 1 5 pieza de Papa Cambray
- 1 35 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Dip finas hierbas

Snack 1





Ingredientes


- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

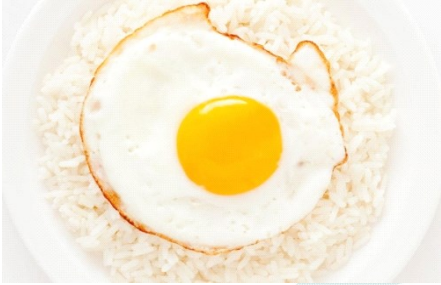
Procedimiento


1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.


Miércoles	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Lechuga1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch6 piezas de Tomates cherry70 gramos de Pasta penne120 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.Aderezar la ensalada.


Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Miércoles	Papitas con morrón
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 pieza de Pimiento verde chico1 pieza de Papa2 rebanada de Jamón de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.Acompañar con aguacate.


Jueves	Arroz con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 pieza de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.2. Montar sobre arroz.

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Frijol Cocido1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Comino1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de Tomate1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 100 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.3. postre: Manzana.

Jueves	Tiramisú overnight oats
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Jueves	Cruji-Sándwich
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 1/2 taza de Lechuga1 8 pieza de Galleta salada1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar con mayonesa las galletas.2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Viernes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda1 2 piezas de Naranja1 1 pieza de Tortilla de maíz1 2 piezas de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Taco arabe con pollo y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1/3 de pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Sábado

Claras de huevo con espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 40 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Sábado

Toronja con almendras

Snack 1




Ingredientes


- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras


Procedimiento


1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.


Sábado	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa teriyaki al gusto1 1/2 taza de zanahoria1 1/2 pieza de Calabacita1 1/2 taza de champiñón cocido1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 100 gramos de tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Sábado	Huevo duro con jitomate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Guayaba1 1 pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de pieza de Huevo cocido1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hervir el huevo por 10 minutos.2) Hacer una salsa con el tomate.3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.4) Partir por la mitad el huevo cocido.5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Sábado	Cereal con leche
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes1 1 taza de Leche light1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 846 359">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="987 321 1192 369">1 1 taza de Verdura mixta</td><td data-bbox="1273 331 1474 359">1 1 pieza de Tortilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 401 889 449">1 1 cucharada sopera de Quesón</td><td data-bbox="987 401 1175 449">1 2 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="1273 401 1503 449">1 2 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 932 533">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1235 617">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).<li data-bbox="597 617 1516 665">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.<li data-bbox="597 665 959 693">3. Poner a hervir las papas cambray.<li data-bbox="597 693 1224 720">4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla	1 1 cucharada sopera de Quesón	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite		
1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla								
1 1 cucharada sopera de Quesón	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 pieza de Claras de huevo								
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite										

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 708 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 989 878 1037">1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td><td data-bbox="922 989 1203 1037">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td><td data-bbox="1256 989 1523 1037">1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1094 1463 1121">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.<li data-bbox="597 1121 1073 1148">2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.	1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Domingo	Rollo de carne con vegetales y puré									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 708 1409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 948 1457">1 120 gramos de Carne molida regular</td><td data-bbox="987 1409 1235 1457">1 1/4 de pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="1321 1409 1495 1457">1 1 rebanada de Tocino</td></tr><tr><td data-bbox="634 1493 899 1541">1 20 gramos de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="987 1493 1256 1541">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1321 1493 1500 1541">1 1/2 de pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1577 948 1625">1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td><td data-bbox="987 1577 1247 1625">1 2 tazas de Fruta picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 1500 1730">1) En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto).<li data-bbox="597 1730 1451 1778">2) Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales (champiñones, pimiento en cuadritos rojo y amarillo) y el queso.<li data-bbox="597 1778 1224 1806">3) Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min.<li data-bbox="597 1806 992 1833">4) Servir acompañado de puré de papa.	1 120 gramos de Carne molida regular	1 1/4 de pieza de Huevo entero fresco	1 1 rebanada de Tocino	1 20 gramos de Avena en hojuelas	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de pieza de Papa	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 2 tazas de Fruta picada	
1 120 gramos de Carne molida regular	1 1/4 de pieza de Huevo entero fresco	1 1 rebanada de Tocino								
1 20 gramos de Avena en hojuelas	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de pieza de Papa								
1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 2 tazas de Fruta picada									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Frijoles molidos
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
- 1 taza de Lechuga

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.