

Lunes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Jitomate bola1/2 pieza de manzana1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.Postre: manzana picada.

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite1/2 pieza de papa asada2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada cafetera de aceite de canola3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Lunes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes

Cena



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

Martes

Desayuno



Huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 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.

Martes

Comida



Pastel de carne

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita rallada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 150 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.
3. Sazonar al gusto.
4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.
5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.
6. Acompañar con arroz y aguacate.

Martes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Pan tostado con frijoles y aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana roja1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)1 10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Miércoles	Frijoles charros
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Cebolla1 1 taza de Frijoles en bola con caldo1 1 pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar los frijoles y agregar el pico de gallo.

Jueves

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Jueves

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

- Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada sopera de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
- Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
- Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
- Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 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.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sándwich de atún

Viernes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo2 pieza de Pan integral 45 Kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 taza de Arroz integral6 Hojas de Lechuga romana8 cucharada sopera de Guacamole150 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.Acompañar con arroz.

Viernes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuate.

Viernes	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1 1/2 taza de Fresas1 1/2 pieza de Manzana1 1 taza de Pepino1 3 taza de Lechuga1 60 gramos de Queso panela light1 75 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Sábado	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Sábado	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 37.5 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Sábado	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 pieza de Tortillas delgaditas3 cucharada de servir de Frijoles80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Nachos veganos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">35 gramos de Queso de soya1 1/2 de pieza de Chile jalapeño1/4 de taza de Frijol promedio cocido30 gramos de Totopos de maíz horneados1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Domingo	Revueltos de huevo y tomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 950 426">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1019 384 1234 436">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1295 384 1518 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 917 520">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1019 468 1218 520">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 930 594">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 594 1071 625">2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.<li data-bbox="597 625 860 646">3. Acompañar con tortillas.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco						

Domingo	Mason jar - Smoothie de mango y naranja						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 972">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 972 844 1003">1 1/2 taza de Mango</td><td data-bbox="971 972 1182 1003">1 1 pieza de Naranja</td><td data-bbox="1255 972 1485 1003">1 2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 885 1066">1 10 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1119">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 1092 1140">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.<li data-bbox="597 1140 1201 1161">2. Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.	1 1/2 taza de Mango	1 1 pieza de Naranja	1 2 taza de Espinacas	1 10 pieza de Almendras		
1 1/2 taza de Mango	1 1 pieza de Naranja	1 2 taza de Espinacas					
1 10 pieza de Almendras							

Domingo	Parrillada de vegetales con salmón									
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1455 844 1486">1 1/2 taza de Morrón</td><td data-bbox="922 1455 1161 1486">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1271 1455 1469 1486">1 1 taza de Brócoli</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 885 1570">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="922 1518 1182 1570">1 4 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1271 1518 1421 1570">1 10 pieza de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 808 1654">1 150 gramos de Salmón</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1084 1728">1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.<li data-bbox="597 1728 820 1749">2. Servir con tostadas.<li data-bbox="597 1749 1060 1780">3. Acompañar con fruta y almendras de postre.	1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli	1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras	1 150 gramos de Salmón		
1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli								
1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras								
1 150 gramos de Salmón										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Quesadillas con frijoles