

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Lunes	Helado de chocolate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Plátano congelado1 4 pieza de Almendras1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.2. Decorar con almendras.

Lunes	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Calabacita1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 7 pieza de Almendras1 1 pieza Pimiento morrón1 1 taza de Fruta picada1 240 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Papa al horno1 2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.5. Comer fruta y almendras de postre.

Lunes	Energy balls
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Coca en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Lunes	Pan con queso y huevo estrellado
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Aguacate1 1/2 taza de Espinacas1 1 pieza de Pan tostado integral1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Jitomate1 1 rebanada de Jamón de pavo1 60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes	Bowl de Garbanzo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 pieza de Pimiento amarillo1 1/2 taza de Cilantro1 1 1/2 taza de Garbanzo1 2 cucharada sopera de Queso cottage1 3 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Martes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías13 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barra con almendras.

Martes	Ensalada veggie con arándanos y piña												
Comida													
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1/4 de taza de pimiento fresco</td><td>1/4 de taza de arándano seco</td><td>1/4 de taza de piña picada</td></tr><tr><td>1/3 de pieza de aguacate</td><td>2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td><td>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td></tr><tr><td>1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td><td>2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td><td>2 tazas de espinaca cruda</td></tr><tr><td>2 piezas de limón</td><td>3 tazas de lechuga</td><td>3 tazas de lechuga</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.	1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada	1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda	2 piezas de limón	3 tazas de lechuga	3 tazas de lechuga
1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada											
1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva											
1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda											
2 piezas de limón	3 tazas de lechuga	3 tazas de lechuga											

Martes	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías13 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barra con almendras.

Martes

Tostadas de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Miércoles

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Miércoles

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.

Miércoles	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 taza de Arroz cocido120 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Miércoles	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga picada1 cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida5 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco3 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/2 de pieza de Jitomate bola1 taza de Uva1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Jueves	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 piezas de Galletas de arroz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 36 gramos de Requesón promedio1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/2 pieza de lata de atún drenado1 1 pieza de jitomate guaje1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 150 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 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.

Viernes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

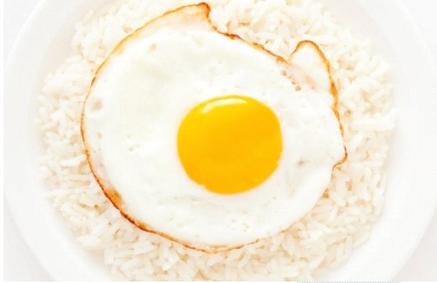
Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Arroz con huevo

Cena



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Arroz cocido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Sábado

Overnight oats con Durazno

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage
- | 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Sábado

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2/4 de taza de Yogur light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Sábado	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 4 piezas de Tortilla de maíz1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada1 120 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 1 cucharada de servir de Frijol molido 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.

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2	
	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 integral1 2 1/2 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.

Sábado	Sopa Minestrone
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)1 1/4 de taza de Jugo de tomate1 18 gramos de Queso parmesano1 1/2 de taza de Pasta cocida1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Domingo	Claras de huevo con espárragos						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 363 846 388">1 pieza de Naranja</td><td data-bbox="906 363 1166 388">3 piezas de Espárragos</td><td data-bbox="1247 363 1523 388">3 hojas Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="630 420 776 468">3 pieza de Guacamole</td><td data-bbox="906 420 1122 468">4 pieza de Tortillas delgaditas</td><td data-bbox="1247 420 1479 468">4 pieza de Claras de huevo</td></tr></table> <p data-bbox="597 501 727 522">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 527 919 548">1. Lavar y cortar los espárragos.<li data-bbox="597 552 1224 573">2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 577 1406 625">3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.<li data-bbox="597 627 992 648">4. Acompañar con Guacamole y tortillas.<li data-bbox="597 653 781 674">5. Postre: Naranja.	1 pieza de Naranja	3 piezas de Espárragos	3 hojas Lechuga romana	3 pieza de Guacamole	4 pieza de Tortillas delgaditas	4 pieza de Claras de huevo
1 pieza de Naranja	3 piezas de Espárragos	3 hojas Lechuga romana					
3 pieza de Guacamole	4 pieza de Tortillas delgaditas	4 pieza de Claras de huevo					

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 980 764 1029">1 pieza de manzana</td><td data-bbox="857 980 1122 1029">2 cucharada cafetera de coco rallado</td><td data-bbox="1182 980 1507 1029">4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 997 1108">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.<li data-bbox="597 1113 1159 1134">2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.<li data-bbox="597 1138 1057 1159">3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.	1 pieza de manzana	2 cucharada cafetera de coco rallado	4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 pieza de manzana	2 cucharada cafetera de coco rallado	4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage		

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1438 841 1459">1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="992 1438 1138 1486">1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1235 1438 1458 1486">1 pieza de Pimiento amarillo chico</td></tr><tr><td data-bbox="630 1530 954 1551">1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td data-bbox="992 1530 1170 1551">1 taza de Arroz</td><td data-bbox="1235 1530 1507 1558">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="630 1602 935 1650">120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 992 1730">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.<li data-bbox="597 1734 1341 1755">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.<li data-bbox="597 1759 1045 1780">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.<li data-bbox="597 1785 1110 1806">4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.	1/2 taza de Ejotes	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 pieza de Pimiento rojo chico	1 taza de Arroz	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1/2 taza de Ejotes	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Pimiento amarillo chico								
1 pieza de Pimiento rojo chico	1 taza de Arroz	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite								
120 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

Snack 2



Helado de fruta natural

Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Domingo

Cena



Avena pastel de zanahoria

Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Zanahoria rallada
- | 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- | 10 pieza de Corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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.