

Lunes	Peach pie Smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla, canela al gusto1 3/4 taza de Yogur light1 2 pieza de Durazno1 12 pieza de Almendras1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.2. Agregar hielos.3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Lunes	Pan con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 pieza de Jitomate1 2 pieza de Pan integral 40kcal1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 cucharada de servir de frijoles molidos1 3 piezas de tortillas de maíz1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Lunes	Pay de limón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto1 5 pieza de Galletas María1 6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.2. Stevia y un chorrito de vainilla.3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Lunes	Omelette con queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 taza de Espinacas1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 3 pieza de Claras de huevo1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.3. Rellenar con espinacas y queso.4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar1 11 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.3. Revolver bien.4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Martes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
- Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
- Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Martes

Smoked salmon rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Martes

Bistec ranchero

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambrey
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

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

Miércoles

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

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.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada sopera de Aceite 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.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 1 cucharada sopera de plátano machacado1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Taquitos de picadillo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/4 taza de Pepino1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Jitomate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 3 taza de Lechuga1 90 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne molida con salsa casera.2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Jueves	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Avena en hojuelas1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1/2 de cucharada cafetera de Aceite15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las hojuelas de avena y reservar.En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Jueves	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 cucharada sopera de plátano machacado2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Jueves	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1 pieza de Calabaza1 taza de Elote amarillo desgranado1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Tomate90 gramos de Pechuga de pollo sin piel1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Tortilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Jueves

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.

Gotas de yogurt y fresa

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el pollo.
- Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
- Desmenuzar el pollo previamente cocido.
- Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Tostadas de aguacate con pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Granola-Yogurt Bowl

Viernes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras al vapor
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Fruta
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Sábado	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 taza de Melón picado2 pieza de Tostadas de nopal3 cucharada sopera de Granola baja en grasa5 pieza de Almendras240 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.Sazonar con limón y pimienta.Untar la mayonesa al filete de pescado.Acompañar con tostadas y aguacate.Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Sábado	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de avena1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Sábado	Huevo con papas
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Papa cocida1 pieza de Clara de huevo1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de taza de Mezcla de verduras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la papa en cubitos.Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.Acompañamos con frijoles .

Domingo	huevo con salchicha y pan						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 711 386">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 386 943 436">1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</td><td data-bbox="1024 386 1159 436">1 1 pieza de huevo</td><td data-bbox="1256 386 1450 436">1 1 rebanada pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 857 493">1 1 pieza de manzana</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 527 727 550">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 550 1170 575">1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.<li data-bbox="592 575 1182 600">2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.<li data-bbox="592 600 976 625">3. Servir acompañado de pan tostado.<li data-bbox="592 625 792 651">4. Postre: manzana.	1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral	1 1 pieza de manzana		
1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral					
1 1 pieza de manzana							

Domingo	Paleta de yogurth con granola						
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 913 711 936">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 936 818 987">1 Canela molida y vainilla al gusto</td><td data-bbox="922 936 1159 987">1 1/2 taza de Leche de almendra</td><td data-bbox="1256 936 1500 987">1 1 cucharada cafetera de Granola</td></tr><tr><td data-bbox="630 1018 873 1068">1 5 piezas de Almendra triturada</td><td data-bbox="922 1018 1170 1068">1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1102 727 1125">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1125 1040 1150">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.<li data-bbox="592 1150 1495 1201">2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.	1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola					
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar						

Domingo	Caldo de verduras con pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1423 711 1446">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1446 862 1497">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="932 1446 1146 1497">1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1218 1446 1459 1497">1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="630 1528 873 1579">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="932 1528 1159 1579">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1218 1528 1523 1579">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="630 1610 867 1661">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1694 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1717 1182 1743">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="592 1743 1003 1768">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="592 1768 964 1793">3. Acompañar con aguacate y tortilla.	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	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		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	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										

Domigo

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Domigo

Cena



Pollo oriental

Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 5 pieza de Almendras picadas
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo
- 1 1 taza de Verduras

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.