

Lunes	Licuada tropical
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Plátano1/3 taza de Avena1/2 taza de Mango picado1 taza de Leche light8 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.

Lunes	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Brocoli1 cucharada cafetera de Mantequilla3 pieza de Galletas Habaneras40 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">100 gramos de Rib eye sin grasa3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.Cocer las papas y prepararlas como puré.Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p>Postre: Uvas.</p>

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Huevo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.

Tortitas de brócoli

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Burrito Tex-Mex

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Pechuga de pollo rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 3/4 taza de Elote
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Naranja
- | 4 pieza de Tortilla de nopal
- | 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Miércoles	Salsa de queso con calabaza									
Comida										
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Frijol Cocido</td><td>1 1/2 pieza de Papa</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Comino</td></tr><tr><td>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td>1 1 pieza de Calabaza</td><td>1 1 pieza de Manzana</td></tr><tr><td>1 2 piezas de Tomate</td><td>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 100 gramos de Queso panela</td></tr></table> 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.	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Manzana	1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 100 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino								
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Manzana								
1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 100 gramos de Queso panela								

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama			
Snack 2				
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td><td>1 3/4 de taza de jícama picada</td><td>1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras		

Miércoles	Fajitas de pollo con verduras						
Cena							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td>1 3 cucharadas sopera de Guacamole</td><td>1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td>1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td>1 3/4 de pieza de Papa picada</td><td></td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada	
1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico					
1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada						

Jueves

Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Jueves

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Ensalada de carne picada

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Calabacita rellena de picadillo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

- Lavar y cortar lo vegetales.
- Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
- En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
- Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
- Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
- Acompañar con rodajas de papa.

Viernes

Burritos de huevo y champiñones

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Milanesa de res encebollada

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de cebolla en julianas
- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas tortilla de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Viernes	Claras de huevo con espinacas
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 piezas de claras de huevo2 tazas de espinacas2 cucharada sopera de leche light o vegetal40 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.Servir con aguacate y pan integral.Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Espinacas2 cucharada cafetera de Ajonjolí3 piezas de Tostadas Horneadas45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">8 piezas de Fresa mediana9 piezas de uva28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desinfectar la fruta.En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Sábado	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera 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	Ensalada de frutas y queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 40 gramos de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 3 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, colocar el aceite.2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo	Huevo con papas								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 352 711 373">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 373 1526 510"><tr><td data-bbox="630 373 925 426">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="966 373 1177 426">1 1/2 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1247 373 1474 426">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 852 510">1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</td><td data-bbox="966 457 1166 510">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="1247 457 1526 510">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 562 1279 667" style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .			1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Clara de huevo							
1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras							

Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez								
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 945 1510 1081"><tr><td data-bbox="630 945 941 997">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td data-bbox="1015 945 1169 997">1 1/2 taza de fresa picada</td><td data-bbox="1247 945 1510 997">1 1 cucharada sopera de nuez picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1029 982 1081">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1134">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1134 1117 1186" style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada							
1 2 cucharadas soperas de yogurt griego									

Domingo	Pollo en salsa verde con arroz								
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1486">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1486 1510 1623"><tr><td data-bbox="630 1486 885 1539">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="933 1486 1193 1539">1 1/2 taza de Verduras al vapor</td><td data-bbox="1234 1486 1437 1539">1 3/4 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="630 1570 876 1623">1 1 taza de Salsa verde casera</td><td data-bbox="933 1570 1112 1623">1 1 taza de Fruta</td><td data-bbox="1234 1570 1510 1623">1 150 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1675 1193 1749" style="list-style-type: none">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.			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
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							

Domingo

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.