

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Lunes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas de arroz1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete2 cucharadas soperas de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile chipotle seco1 pieza de Papa al horno sin cáscara1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido4 cucharadas soperas de Crema ácida120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1/2 de taza de Brócoli crudo1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Yogur griego sin azúcar1 taza de Fresa picada8 piezas de Almendras50 gramos de Queso cottage
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Martes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 sazonzador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 taza de uvas
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazonzador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Pan tostado con melón

Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso cottage.
- Servir por encima melón y almendras picadas.
- Acompañar con rollitos de jamón.

Miércoles

Snack 1



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

- Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
- Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
- Postre: naranja.

Miércoles	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento fresco1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Hojas Laurel1 60 gramos de Macarron crudo1 90 gramos de Atun fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Miércoles	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Avena pastel de zanahoria
Cena	
	
	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.

Jueves

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 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.

Jueves

Macarrones en salsa de tomate con atun

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Pimiento fresco
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Cebolla
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 Hojas Laurel
- | 60 gramos de Macarron crudo
- | 90 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Jueves	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 33 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Jueves	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Viernes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 1 Hoja de Lechuga romana1 1 pieza de Jamon de pavo1 2 rodajas de Tomate1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch1 3 rodajas de Cebolla1 15 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Viernes

Snack 1



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Viernes

Comida



Pollo en salsa con elote

Ingredientes

- 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 5 cucharadas sopera de Guacamole
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Viernes

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Huevo montado
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 piezas de Tostadas de nopal1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Jitomate1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera.

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1/2 taza de Jícama1/2 taza de Zanahoria1 taza de Pepino13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	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.

Sábado	Sopa de betabel
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1/2 de taza de Leche de soya1/3 de pieza de Betabel crudo1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el betabel en agua.Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado	Omelette con queso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 taza de Espinacas2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas3 pieza de Claras de huevo60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.Rellenar con espinacas y queso.Acompañar con aguacate y tortillas.

Domingo

Desayuno



Toast de espinaca

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
 - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 - Remojar el pan en la mezcla.
 - Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Domingo

Snack 1



Snack con galletas habaneras

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

- Crear un dip de aguacate con pepino.
- Acompañar con galletas.

Domingo

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

- Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
- Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
- Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
- Servir de postre el Melón picado .

Domingo

Snack 2



Pudín de chíá con fruta

Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chíá

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chíá con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Domingo

Cena



Salchichas de pavo en salsa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.