

Lunes	Pan tostado con pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de pieza de Pan tostado 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 46.5 gramos de Aguacate mediano 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cocer el pollo y desmenuzarlo. - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. Postre: Fruta picada.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes 27 gramos de Blueberries 1/4 de taza de Avena en hojuelas 2 piezas de Clara de huevo 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento - Muele la avena para formar harina. - En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional). - Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. - Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Edamames 2 taza de Coliflor 3 cucharada de servir de Arroz 3 cucharada cafetera de Aceite de soya 4 cucharada cafetera de Ajonjolí 21/2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos. - En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto. - Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames. - Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 3 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 ° C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Martes

Snack 2



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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Ensalada de atún y papa

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja

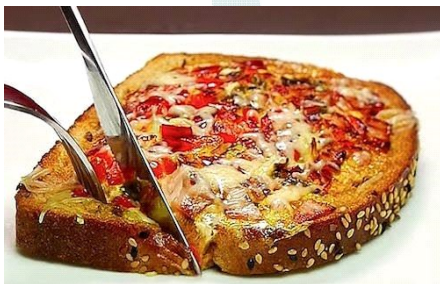
Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Omellete en Pan

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Miércoles

Cena



Ingredientes

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

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.

Claras de huevo con cebolla y tomate

Jueves	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 1/2 taza de melón picado 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 4. Postre: melón picado.

Jueves	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 taza de Jicama picada 1 pieza de Limon 2 pieza de Galletas habaneras 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento 1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jueves	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 135 gramos de Papa cocida 3/4 de taza de Arroz cocido 150 gramos de Carne de res (promedio) 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir. 3. Añadir la papa previamente cocida. 4. Servir con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Jueves

Cena



Ingredientes

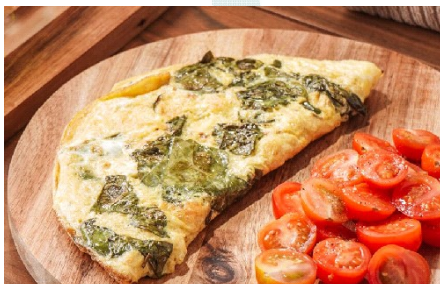
- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Crema de brócoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
 3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

Caldo de verduras con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. 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. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Hotcakes de avena
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1 cucharada cafetera de Aceite 22.5 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar. 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 10 piezas almendras Procedimiento 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada										
Comida											
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td> <td>1 1 taza de ensalada mixta de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 1 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla de maíz</td> <td>1 120 gramos de milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. 2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. 3. Postre: melón picado.		1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras									
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado									
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo										

Sábado	Smoked salmon rice cake							
Snack 2								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Galleta de arroz</td> <td>1 35 gramos de Salmón ahumado</td> <td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).		1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado		
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 2 cucharadas sopera de Guacamole						
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado								

Sábado	Taquitos de deshebrada							
Cena								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de verduras al gusto</td> <td>1 1/4 de taza de salsa casera</td> <td>1 2 piezas de tortillas de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Carne para deshebrar</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite.		1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz						
1 60 gramos de Carne para deshebrar								

Domingo	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Pan integral 1/2 de pieza de Papa Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Domingo	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 17 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 2 cucharadas sopera de Guacamole 1 taza de Arroz cocido 2 disparos de un segundo Aceite en spray 120 gramos de Salmón Procedimiento 1. Cocinar el salmón a fuego medio. 2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.
3. Comer fruta y almendras como postre.