

Lunes Desayuno	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 1/2 taza de Fresa1 taza de Yogurt light4 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Lunes Snack 1	Pan Tostado con queso crema y jamón
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa2 pieza de Pan 45 Kcal3 pieza de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a tostar los panes.Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes Comida	Muslos de pollo con zanahoria y papa
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda135 gramos de Papa cocida3/4 de taza de Arroz cocido2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.Añadir papa y zanahoria previamente cocida.Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Lunes

Cena



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

- 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 hotcake por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Mandarina
- 2 rodajas de Tomate
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de pan de barra
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.
- Postre: Mandarina.

Martes

Zanahoria con limón y chile

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Taquitos de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Martes

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 2 tazas de edamames

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Martes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Miércoles

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 3/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



Ingredientes

- 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 6 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Miércoles	Pescado en salsa de aguacate		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Verduras
	1 1 pieza de Papa al horno	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
	1 2 taza de Espinacas, cilantro	1 15 pieza de Almendras	1 280 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento		
	1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.		
	2. Añadir agua si es necesario.		
	3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.		
	4. Acompañar con verduras, papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.		

Miércoles	Piña colada		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk	1 62 gramos de Piña picada	1 1 cucharada sopera de Crema de coco natural
	1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo		
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).		

Miércoles	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1 pieza de Manzana verde golden	1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
	1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete		
	Procedimiento		
	1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.		
	2. Agregar cacao en polvo al gusto.		

Jueves	Quesadillas griegas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Especias italianas al gusto1 1/2 pieza de Ajo picado1 1 taza de Espinacas crudas1 2 piezas de Tortilla de harina integral1 30 gramos de Queso mozzarella light1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Jueves	Yogurt bebible con almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Calabacita1 1 pieza Pimiento morrón1 1 pieza de Papa al horno1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 taza de Fruta picada1 2 pieza de Tostadas de nopal1 7 pieza de Almendras1 240 gramos de Milanesa de res 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.

Jueves	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado2 cucharadas soperas de Guacamole1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Jueves	Entomatadas de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate80 gramos de queso panela o queso fresco3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate60 gramos de Queso panela rallado2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas.Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 90 gramos de Quinoa
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 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

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de pieza de Manzana roja
- 1 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
- Acompañar con galletas horneadas.
Postre: manzana.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Sábado	Tiradito de pulpo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Cilantro
	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño
	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 11/2 pieza de Tomate
	1 100 gramos de Pulo cocido		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.		

Sábado	Ensalada de huevo duro		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
	1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 5 piezas de Galletas habaneras	
	Procedimiento		
	1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadrillos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.		

Sábado	Quesadilla de queso panela con elote		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 80 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	
	Procedimiento		
	1. Colocar en un sartén el elote y queso panela. 2. Poner en el comal las tortillas. 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.		

Domingo	Licuado tropical						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 411 711 436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 436 862 462">1 1/4 pieza de Plátano</td><td data-bbox="943 436 1149 462">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1235 436 1523 462">1 1/2 taza de Mango picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 493 906 518">1 1 1/2 taza de Leche light</td><td colspan="2" data-bbox="943 493 1198 518">1 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 575">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 575 911 600">1. Licuar todos los ingredientes.</p>	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Mango picado	1 1 1/2 taza de Leche light	1 10 pieza de Almendras	
1 1/4 pieza de Plátano	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Mango picado					
1 1 1/2 taza de Leche light	1 10 pieza de Almendras						

Domingo	Sweet rice cake						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 963">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 862 1014">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="943 963 1149 1014">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="1203 963 1474 1014">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1045 915 1096">1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1152">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1152 1243 1178">1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.</p>	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio					
1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado							

Domingo	Ensalada con pollo a la plancha						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 906 1551">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="967 1501 1130 1551">1 90 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1219 1501 1446 1551">1 3 tazas de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 857 1633">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="967 1583 1146 1633">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1219 1583 1507 1633">1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1690 1409 1740">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate. 2) Agregar aderezo.</p>	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 90 gramos de Quinoa	1 3 tazas de Lechuga	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 90 gramos de Quinoa	1 3 tazas de Lechuga					
1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 37.5 gramos de Salmón
- | 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- | 3/4 de rebanada de Tocino
- | 2 rebanadas de Pan integral
- | 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.