

Lunes	Huevo con chorizo de champiñón		
Desayuno			
Ingredientes			
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	
1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos	
1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light	
Procedimiento			
1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.			
2. Dejar que seque bien.			
3. Agregar el huevo y revolver.			
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.			

Lunes	Sopa de betabel		
Snack 1			
Ingredientes			
1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 3/4 de taza de Leche de soya	1 1/3 de pieza de Betabel crudo	
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana			
Procedimiento			
1. Cocer el betabel en agua.			
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).			
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).			

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado		
Comida			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass	
1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 200 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.			

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche light1 cucharada sopera de Queso crema light1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Salteado de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 piezas de Tortilla de maíz64 gramos de Pechuga de pavo3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.Acompañar con tortillas y una naranja.

Martes	Muffins de huevo y fruta con granola
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1/2 de taza de Fruta picada3 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar1 pieza de Clara de huevo1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.Verter la mezcla de huevo en el molde.Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 ° C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.Acompañar con fruta permitida y granola.

Martes	Toronja con almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Arroz2 taza de Espinacas180 gramos de Molida de pavo o pollo1/2 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino3 taza de Lechuga1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 pieza de Jitomate80 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.

Martes	Pan Tostado con Requeson
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">4 cucharada sopera de Requeson1 1/2 pieza de Pan Tostado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Cortadillo con papas

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Papa picada
- 60 gramos de Milanesa de res
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

- 2 piezas de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Espárragos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Mousse de papaya

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Miércoles	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones3 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole.Postre:Manzana.
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla4 cucharada sopera de Guacamole160 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 pieza de Papa1 1/2 taza de manzana

Miércoles	Copa de mamey con yoghur y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos69 gramos de Mamey14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Miércoles	Gratinado de brocoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo2 taza de Brocoli1 pieza de Papa60 gramos de Queso oaxaca1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Jueves	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate guaje20 gramos de queso panela3/4 de taza de Champiñones rebanados1 pieza de huevo entero1 pieza de Clara de huevo4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves	Frappé de piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Piña congelada1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado1 pieza de Almendras1 taza de Leche light o de coco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Arroz salvaje cocido6 cucharadas sopera de Crema ácida1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 cucharada cafetera de Aceite160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 tazas de Champiñón crudo rebanado3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.Agregar la crema y champiñones.Acompañar con arroz salvaje.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/4 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Totopos con frijoles

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Lechuga
- | 1 pieza de Pan pita Taquero
- | 1 pieza de Mandarina
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Taco arabe con pollo y aguacate

Viernes

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

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Pan tostado con pollo

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 160 gramos de Tofu, firme
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Viernes

Sándwich de jamón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa
- 1 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.
3. Acompañar con fruta como postre.

Sábado

Ensalada de pollo

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

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Sábado

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

- Cortar los ingredientes en cubos.
 - Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 - Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Sábado

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Sábado

Claras de huevo con espárragos y jamón

Cena



Ingredientes

- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Espárragos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

- Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
- En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
- Acompañar con pan tostado.

Domingo	Taquitos de camarón y queso						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 893 426">1 1/2 piezas de guayaba</td><td data-bbox="938 373 1185 426">2 piezas de tortillas de maíz</td><td data-bbox="1218 373 1502 426">2 cucharadas soperas de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 893 510">30 gramos de Queso Oaxaca light</td><td data-bbox="938 457 1185 510">60 gramos de camarón fresco</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1128 588">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 588 868 613">2. Agregar el queso rallado.<li data-bbox="597 613 958 638">3. Servir en taquitos con guacamole.<li data-bbox="597 638 795 663">4. Postre: Guayaba.	1 1/2 piezas de guayaba	2 piezas de tortillas de maíz	2 cucharadas soperas de Guacamole	30 gramos de Queso Oaxaca light	60 gramos de camarón fresco	
1 1/2 piezas de guayaba	2 piezas de tortillas de maíz	2 cucharadas soperas de Guacamole					
30 gramos de Queso Oaxaca light	60 gramos de camarón fresco						

Domingo	Dip finas hierbas						
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 938 893 991">2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="938 938 1185 991">3 cucharadas soperas de Requesón promedio</td><td data-bbox="1218 938 1502 991">1 cucharada soperas de Queso crema</td></tr><tr><td data-bbox="630 1022 893 1096">1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1123 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1096 1173">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.<li data-bbox="597 1173 1104 1199">2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.	2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 cucharada soperas de Queso crema	1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 cucharada soperas de Queso crema					
1/4 de taza de Zanahoria picada cruda							

Domingo	Pastel de carne									
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1413">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1413 893 1465">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="938 1413 1185 1465">1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1218 1413 1502 1465">1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td></tr><tr><td data-bbox="630 1497 893 1549">3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="938 1497 1185 1549">1 pieza de Calabacita rallada</td><td data-bbox="1218 1497 1502 1549">2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 1581 893 1633">180 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 893 1711">1. Acitronar la cebolla y el ajo.<li data-bbox="597 1711 1469 1736">2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.<li data-bbox="597 1736 795 1761">3. Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1761 1185 1787">4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.<li data-bbox="597 1787 1161 1812">5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.<li data-bbox="597 1812 958 1837">6. Acompañar con arroz y aguacate.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Zanahoria rallada	1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	3/4 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita rallada	2 piezas de Clara de huevo	180 gramos de Molida de res		
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Zanahoria rallada	1/2 taza de Cebolla, ajo, chile								
3/4 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita rallada	2 piezas de Clara de huevo								
180 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 42 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 60 gramos de Milanesa de res
- | 1 pieza de Mandarina
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res