

Lunes	Pancakes de avena frutos rojos
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Hojuelas de avena1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla1 1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).3. Añadir agua de ser necesario.4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.5. Acompañar con fresas.

Lunes	Plátano con queso cottage y almendra
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada1 4 cucharadas soperas de queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Lunes	Pastel de carne
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita rallada1 2 pieza de Clara de huevo1 180 gramos de Molida de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.3. Sazonar al gusto.4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.6. Acompañar con arroz y aguacate.

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Lunes	Claras de huevo con espárragos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Naranja1 2 pieza de Tortillas1 3 hojas Lechuga romana1 4 pieza de Claras de huevo1 4 pieza de Guacamole1 6 piezas de Espárragos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los espárragos.2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.4. Acompañar con Guacamole y tortillas.5. Postre: Naranja.

Martes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de taza de Leche de soya1 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo1 1 rebanada de Pan integral1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 cucharada sopera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 1 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 5 gramos de Nuez picada
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Pay de limón

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 2 pieza de Papa
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, edulzante permitido y canela (opcional).

Avena coco-requesón

Martes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pimientos
- | 1/2 taza de Brocoli
- | 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 pieza de Papa
- | 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 pieza de Tortilla

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Miércoles

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

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

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

Bocaditos de brocoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli
- | 40 gramos de Queso panela
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido150 gramos de Atún fresco3 cucharadas soperas de Queso crema2 cucharadas soperas de Guacamole1/3 de taza de Camote cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">40 gramos de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Leche de soya1/2 de taza de Fresa rebanada1 cucharada soperas de Semilla de chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.Dejar reposar en el refrigerador.

Miércoles	Peach pie Smoothie bowl
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Vainilla, canela al gusto3/4 taza de Yogur light2 pieza de Durazno3 cucharada soperas de Granola baja en grasa12 pieza de Almendras50 gramos de Queso cottage light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.Agregar hielos.Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Jueves	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Calabacita al gusto1 Tomate al gusto1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Manzana1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías1 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.4. Postre: Una manzana .

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 2 tazas de Palomitas sin grasa1 50 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 132 gramos de Falda de res1 3 tazas de Lechuga1 1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.

Viernes

Pasta con champiñón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Viernes

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. 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.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Viernes

Brochetas de frutas con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 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.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de plátano1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana2 piezas de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: manzana y plátano picado.

Sábado	Pera al horno
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar1 1/2 pieza de Pera1 8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.2. Servir con yogur y almendras por encima.

Sábado	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes <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 barra1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch1 3 rodajas de Cebolla1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Domingo	Granola-Yogurt Bowl			
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 428 709 453">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 453 837 504">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="885 453 1179 504">1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1243 453 1495 504">1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="592 535 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 558 1036 583">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	1 94 gramos de Yogurt sin lácteos	1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
1 94 gramos de Yogurt sin lácteos	1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas		

Domingo	Smoked salmon rice cake						
<p data-bbox="285 829 397 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 938 709 963">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 972 938 1003">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="979 961 1179 1012">1 35 gramos de Salmón ahumado</td><td data-bbox="1243 961 1523 1012">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="631 1045 919 1096">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1127 727 1152">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1152 1438 1178">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							

Domingo	Pescado en salsa con arroz y verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1413 709 1438">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1438 813 1488">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="927 1438 1162 1488">1 1/2 taza de Verduras cocidas</td><td data-bbox="1265 1438 1500 1488">1 2 piezas de Jitomate bola</td></tr><tr><td data-bbox="631 1518 870 1568">1 2 cucharadas sopera de Crema</td><td data-bbox="927 1518 1214 1568">1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1265 1518 1508 1568">1 140 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="631 1598 808 1648">1 1 taza de Elote desgranado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1680 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1705 1040 1730">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="592 1730 971 1755">2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.<li data-bbox="592 1755 1105 1780">3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.<li data-bbox="592 1780 1268 1806">4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 2 piezas de Jitomate bola	1 2 cucharadas sopera de Crema	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 140 gramos de Filete de pescado	1 1 taza de Elote desgranado		
1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 2 piezas de Jitomate bola								
1 2 cucharadas sopera de Crema	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 140 gramos de Filete de pescado								
1 1 taza de Elote desgranado										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Quesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el queso, semillas y sal.

Tostada con dip de queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Tacos mexicanos