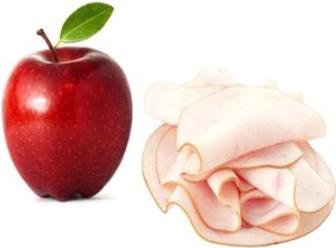


Lunes	Huevo con papas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Frijol promedio cocido1/2 pieza de Papa cocida1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Clara de huevo1/2 de taza de Mezcla de verduras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza2 tazas de caldo de verduras1 pieza de diente de ajo1 1/2 taza de garbanzo cocido2 tazas de espinaca cruda picada1 cucharada cafetera de aceite de oliva2 piezas de Tomate guaje <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Lunes	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado1 2 piezas de Clara de huevo cocida1 4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pico de gallo al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Claras de huevo1 1 pieza de Huevo1 1 cucharada de servir de Frijoles1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con pico de gallo.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Martes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 1 pieza de huevo1 1 pieza de guayaba1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Martes

Verduras con cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 164 gramos de Arroz cocido
- | 90 gramos de Salmón
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Martes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes	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.

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto60 gramos de Carne para deshebrar1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite.

Miércoles	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 cucharada cafetera de Semilla de chía1/4 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Fresa rebanada
	Procedimiento
	<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	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/4 de pieza de papa picada 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de cebolla picada 1/2 taza de champiñón crudo 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.



Miércoles	Quesadillas veganas
Snack 2	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortilla de nopal 30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.



Miércoles	Huevo montado
Cena	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Tostadas de nopal 1 pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.3. Acompañar con salsa casera.



Jueves	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 pieza de Tortilla de maíz1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén añadir el aceite en spray.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Jueves	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Bistec1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Quesadillas veganas

Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves

Cena



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Desayuno



Machacado con huevo y Agua de melón

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes

Snack 1



Sopa de betabel

Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 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).

Viernes

Comida



Brochetas de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Pimiento fresco
- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 taza de Piña
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 1 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.
6. Postre: Piña.

Viernes

Snack 2



Naranjas y almendras

Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Sábado

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

- Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
- Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
- Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Sábado

Jitomate relleno de pollo y quinoa

Cena



Ingredientes

- 1 2 pieza de Tomate
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 28 gramos de Quinoa
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.

Domingo

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- | 1 pieza de huevo
- | 1 rebanada pan integral
- | 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Domingo

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 24 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de pieza de Huevo fresco
- | 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.

Domingo

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Ejotes
- | 1 pieza de Camote
- | 3 cucharada cafetera de Aceite
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Domingo

Snack 2



Tuna rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Domingo

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.