

Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 de taza de Champiñones rebanados1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Jitomate guaje1 1 pieza de huevo entero1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas1 20 gramos de queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uvas congeladas1 17 pieza de Almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Sopa de tortilla
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Chayote1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 8 pieza de Tostadas de nopal1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Lunes	Quinoa dulce
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada6 pieza de Almendras20 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.Agregar la fruta y almendras picadas.

Lunes	Egg-In-A-Hole
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo2 rebanada de Pan integral2 pieza de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Guisar el pico de gallo y reservar.Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.Tostar el resto del pan.Acompañar con aguacate y salsa.

Martes	Claras de huevo con pimiento
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 taza de Pimiento verde1 pieza de Tomate2 pieza de Pan Tostado3 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brocoli
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 40 gramos de Queso panela
- | 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.

Bocaditos de brocoli

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate mediano
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 1/3 de taza de Frijol molido
- | 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- | 1 taza de Lechuga
- | 1 cucharada sopera de Crema
- | 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Tostadas de picadillo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- | 5 pieza de Galletas María
- | 5 gramos de Nuez picada
- | 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

Discada

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa roja casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 150 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles

Entomatadas de queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o queso desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 50 gramos de Piña picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Creama 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	Pastel de papa con jamón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 taza de Verduras al gusto2 pieza de Papa2 cucharada sopera de Crema ácida2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa6 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.Hornear hasta que la papa esté cocida.Acompañar con verduras.

Miércoles	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela molida y vainilla al gusto1 taza de Leche de almendra1 cucharada cafetera de Granola5 piezas de Almendra triturada70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Integrar todos los ingredientes en un bowl.Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Lechuga1 pieza de Pan pita Taquero1 pieza de Mandarina3 cucharada sopera de Guacamole70 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.Postre: Mandarina.

Jueves	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Mezcla de verduras3/4 de lata de Atún en agua drenado1 cucharada sopera de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer las verduras y drenar el atún.Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.Servir en tostadas con aguacate.

Jueves	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos30 gramos de Blueberries congeladas2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola136 gramos de Papa cocida2 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Jueves

Snack 2



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

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



Espagueti cremoso con pollo

Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 246 gramos de Avena cocida
- 1 1/4 de taza de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sweet rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 pieza de Mango de manila
- 160 gramos de Filete de pescado
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Ceviche de pescado con mango

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Viernes	Tostada francesa con manzana						
<p data-bbox="305 279 383 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 300 711 321">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 325 846 373">1 Vainilla y canela al gusto</td> <td data-bbox="899 325 1154 363">1 1/4 taza de Leche light</td> <td data-bbox="1230 325 1511 373">1 1/2 pieza Manzana verde golden</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 415 829 443">1 1 pieza de huevo</td> <td data-bbox="899 405 1166 453">1 1 1/2 rebanadas de Pan integral</td> <td data-bbox="1230 405 1511 453">1 7 mitades de Corazón de nuez</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 489 727 510">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 514 1487 562">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). <li data-bbox="597 562 1190 590">2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela. <li data-bbox="597 590 1328 617">3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados. <li data-bbox="597 617 1243 644">4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. <li data-bbox="597 644 1430 693">5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave). <li data-bbox="597 693 1013 720">6. Decorar por encima con la nuez picada. 	1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 1 pieza de huevo	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden					
1 1 pieza de huevo	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 7 mitades de Corazón de nuez					

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino									
<p data-bbox="277 837 412 869">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 829 711 850">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 854 883 903">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td data-bbox="971 854 1187 903">1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1230 854 1468 903">1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 938 922 987">1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero</td> <td data-bbox="971 938 1162 987">1 3/4 de rebanada de Tocino</td> <td data-bbox="1230 938 1463 987">1 2 rebanadas de Pan integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1022 902 1071">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1127 1479 1176">1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. <li data-bbox="597 1176 1190 1203">2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. <li data-bbox="597 1203 1500 1276">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. <li data-bbox="597 1276 992 1304">4) Adornar con cebollín picado al gusto. 	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 3/4 de rebanada de Tocino	1 2 rebanadas de Pan integral	1 1 pieza de Huevo entero fresco		
1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light								
1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 3/4 de rebanada de Tocino	1 2 rebanadas de Pan integral								
1 1 pieza de Huevo entero fresco										

Sábado	Mason jar
<p data-bbox="289 1398 399 1430">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1560 711 1581">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1585 1143 1612">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1669 932 1696">1. Disfruta de un snack saludable.

Sábado	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite105 gramos de Ternera1 1 pieza de Platano3 piezas de Tortillas delgadas1 1 pieza de Pimiento rojo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Platano.

Sábado	Galletas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">5 piezas de Galletas María15 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las galletas con almendras.

Sábado	Licudo tropical
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Plátano1 1/2 taza de Leche light1/3 taza de Avena10 piezas de Almendras1/2 taza de Mango picado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.

Domingo	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Chile poblano1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1 cucharada cafetera de Aceite1 4 piezas de Tostada de maíz horneada1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajadas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Domingo	Sashimi de atún fresco
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Mango1 1 taza de Pepino1 60 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Domingo	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pepino1 1 taza de Repollo1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Fruta1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle1 6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 10 piezas de Almendras1 320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.3. Agregar mayonesa con chipotle.4. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Frijoles en bola con caldo
- 1 pieza de Jitomate
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Calentar los frijoles y agregar jamón y pico de gallo.