

Lunes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1 cucharada sopera de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes	Piña colada
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk50 gramos de Piña picada2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Huevo con machacado
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras2/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Martes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Espinaca cruda picada5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.Acompañar con tortillas y guacamole.

Martes

Quesadillas veganas

Snack 1



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.

Martes

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Ejotes
- 1 1 pieza de Camote
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 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.
3. Acompañar con lentejas.

Martes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 6 pieza de Tortillas delgaditas
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Quesadilla de queso panela con elote

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 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.

Miércoles

Paleta de yogurth con granola

Snack 1



Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles	Crema de zanahoria y pollo
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 3/4 de taza de papa1 1 cucharada sopera de crema light1 salsa casera sin aceite al gusto1 1/2 taza de leche light o vegetal1 1 taza de zanahoria1 1 taza de pimienta morrón y cebolla1 1/4 de taza de cebolla1 1/2 taza de caldo de pollo1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 taza de pimienta morrón y cebolla1 1 taza de pimienta morrón y cebolla <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.4. Servir con crema ligera.5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.7. Sazonar con pimienta.8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Miércoles	Canapés de manzana con queso cottage
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 2 cucharada cafetera de coco rallado1 3 cucharadas soperas queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Miércoles	Queso flameado con verduras
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Jueves	Huevo a la mexicana
Desayuno	
	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.

Jueves	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 30 gramos de Blueberries congeladas1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Arroz cocido1 4 piezas de Nopal crudo1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 120 gramos de Salmón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Jueves

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Machacado con huevo y Agua de melón

Cena



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

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones 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.

Viernes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Viernes

Pollo asado

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Viernes

Mousse de papaya

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos 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.

Viernes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 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.

Sábado

Cereal con fresas y huevo revuelto

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Sábado

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Sábado	Tiradito de pulpo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño
	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray
	1 75 gramos de Pulpo 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, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Quesadilla Mozzarella		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas y añadir el queso. 2. Acompañar con guacamole.		

Sábado	Machacado con huevo y Agua de melón		
Cena			
	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.		

Domingo	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 873 426">1 1/2 pieza de Pimiento</td><td data-bbox="954 384 1230 436">1 1 cucharada de servir de Arroz integral</td><td data-bbox="1295 384 1511 436">1 4 piezas de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 906 520">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 478 1198 510">1 25 gramos de Quinoa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 873 604">1. Lavar y cortar el vegetal.<li data-bbox="597 604 1052 636">2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.<li data-bbox="597 636 1417 657">3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.	1 1/2 pieza de Pimiento	1 1 cucharada de servir de Arroz integral	1 4 piezas de Claras de huevo	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 25 gramos de Quinoa	
1 1/2 pieza de Pimiento	1 1 cucharada de servir de Arroz integral	1 4 piezas de Claras de huevo					
1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 25 gramos de Quinoa						

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 976 711 997">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1008 816 1060">1 1 pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="889 997 1170 1060">1 3 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1214 997 1523 1060">1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 1081 727 1102">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1149 1134">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.	1 1 pieza de Manzana verde	1 3 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 1 pieza de Manzana verde	1 3 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Domingo	Salmón en salsa de naranja						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 776 1512">1 2 piezas de Naranja</td><td data-bbox="873 1459 1252 1512">1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1295 1459 1523 1512">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 784 1596">1 4 piezas de Nopal crudo</td><td data-bbox="873 1543 1230 1596">1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1295 1543 1474 1596">1 120 gramos de Salmón fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 1627 727 1648">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1648 1523 1722">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.<li data-bbox="597 1722 1133 1753">2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.<li data-bbox="597 1753 1498 1774">3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.	1 2 piezas de Naranja	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 4 piezas de Nopal crudo	1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 120 gramos de Salmón fresco
1 2 piezas de Naranja	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Arroz cocido					
1 4 piezas de Nopal crudo	1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 120 gramos de Salmón fresco					

Domingo
Snack 2

Tortitas de papa con pierna de cerdo



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 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.

Domingo
Cena

Bowl de Verduras asadas con pollo



Ingredientes

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