

Lunes	Licuada de fresa con almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja6 pieza de Almendras7 mitades Nuez9 piezas medianas Fresas1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Lunes	Mason jar - Licuado de plátano
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Plátano1/4 taza de Avena1 taza de Leche vegetal o light1 cucharada sopera de Chía
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla2 pieza de Papa40 gramos de Queso panela4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	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.

Lunes

Snack 2



Mason jar - Licuado de plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Lunes

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- 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.

Martes

Desayuno



Tortilla de papa

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- Lavar y cortar lo vegetales.
- Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
- Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Martes	Galletas y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">5 pieza de Galletas María10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar las galletas con almendras.

Martes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de verduras mixtas1 pieza de elote amarillo1 pieza de papa mediana1 taza de fresa picada1 cucharada cafetera de mantequilla2 cucharadas soperas de crema ligera180 gramos de medallón de filete de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.Bañar con la crema ligera.Agregar endulzante artificial en caso necesario.

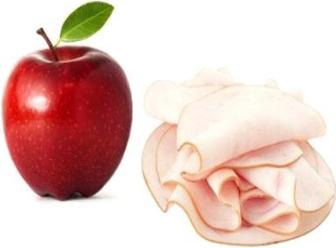
Martes	Mason jar - Smoothie Almond joy
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Cacao en polvo sin azúcar al gusto1/4 pieza de Plátano1 taza de Leche light o vegetal1 cucharada soperas de Granola baja en grasa5 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Martes	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa45 gramos de Milanesa de pollo1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de Mezcla de verduras1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Pan integral1/2 de pieza de Papa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.

Miércoles	Calabacita rellena de picadillo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 pieza de Tomate40 gramos de Carne molida de res1/2 pieza de Papa2 piezas de Tortillas delgaditas1 pieza de Calabaza alargada1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

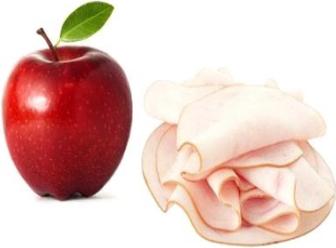
Miércoles	Mason jar - Frappé de mango y Tajín
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto1/2 taza de Zanahoria1 taza de Chía1 taza de Mango Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Miércoles	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 taza de jugo de frutas natural1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Miércoles	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Jugo de tomate1 3/4 de taza de Lenteja cocida1 15 gramos de Queso de soya1 1/3 de pieza de Aguacate hass
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Taquitos de jicama con requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino rallado3 cucharada sopera de Guacamole3 pieza de Tortillas de jicama6 pieza de Habaneras4 1/2 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y rallarlos.Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

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

Jueves	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 1/2 cucharada sopera de Crema3 cucharada de servir de Lentejas70 gramos de Queso panela3 piezas de Tortillas delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 pieza de Jamon de pavo
- | 3 hojas de Lechuga romana
- | 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de lechuga con Jamon

Jueves

Cena



Ingredientes

- | Salsa roja casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- | 1 pieza de Tostadas de nopal
- | 135 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.

Discada

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | Salsa casera sin aceite al gusto
- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Champiñones picados
- | 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 2 pieza de Tortillas de maíz
- | 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Taquitos de queso panela y champiñón

Viernes

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes

Tostadas de picadillo

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

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

Viernes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sábado

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

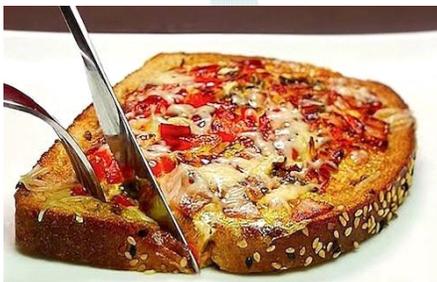
Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sábado

Omellete en Pan

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Sábado	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Sábado	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Germen de alfalfa1 2 rebanada de Tomate1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 40 gramos de Queso panela1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Sábado	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de taza de Uva1 3/4 de pieza de Papa cocida1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.5. Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Domingo	huevo con salchicha y pan						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 943 426">1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</td><td data-bbox="980 384 1179 409">1 1 pieza de huevo</td><td data-bbox="1289 373 1479 426">1 1 rebanada pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="630 464 859 489">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="980 453 1203 506">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 729 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1170 588">1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.<li data-bbox="592 588 1352 613">2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.<li data-bbox="592 613 976 638">3. Servir acompañado de pan tostado.<li data-bbox="592 638 794 663">4. Postre: manzana.	1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral	1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras	
1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral					
1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras						

Domingo	Pan con crema de almendras y cacao			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 953 711 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 978 972 1056">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</td><td data-bbox="1008 989 1182 1041">1 1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1224 978 1528 1056">1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</td></tr></table> <p data-bbox="592 1087 729 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1113 1247 1138">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.<li data-bbox="592 1138 891 1163">2. Untar sobre el pan tostado.	1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)		

Domingo	Pescado con ensalada y arroz									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1436 711 1461">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1461 862 1514">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="938 1472 1159 1497">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1224 1461 1468 1514">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="630 1545 894 1598">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="938 1556 1154 1581">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1224 1545 1490 1598">1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td data-bbox="630 1629 902 1682">1 160 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="938 1629 1154 1682">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1224 1640 1484 1665">1 1 taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="592 1709 729 1734">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1734 1024 1759">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="592 1759 1049 1785">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar								
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada								

Domingo

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 2 1/2 piezas de Galletas María
- | 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo

Huevo montado

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

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.