

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Jitomate bola2 piezas de Tostada de nopal horneada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Carne de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes

Cena



Club sandwich

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Desayuno



Pan tostado con pollo

Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 1



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Martes

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Tuna rice cake

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 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.

Miércoles

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 60 gramos de Quinoa
- | 1 1/2 de taza de Lechuga
- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- | 1 cucharada sopera de plátano machacado
- | 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- | 136 gramos de Papa cocida
- | 66 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

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	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Jueves

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Tacos de claras de huevo con acelgas

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 11/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Viernes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 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.

Viernes

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 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
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Viernes

Snack 2



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 hojas de Lechuga romana
- 1 3 rebanadas de Tomate
- 1 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.

Viernes

Cena



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

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.

Sábado

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

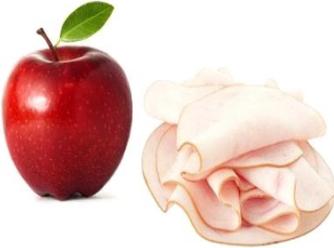
1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas		
Comida			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de espinaca cruda picada 		
	Procedimiento <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. 		

Sábado	Verduras con cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 		

Sábado	Licuado de fresa con almendras		
Cena			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 5 pieza de Almendras 7 mitades Nuez 9 piezas medianas Fresas 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. 2. Acompañar con las almendras y las nueces. 		

Domingo	Tacos mexicanos						
<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="634 401 797 422">1 taza de Uva</td><td data-bbox="954 386 1255 436">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">60 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1222 506">1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 554 727 575">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 596 1013 617">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate	
1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res					
1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Manzana y jamón de pechuga de pavo		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 995 711 1016">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1016 857 1037">1 pieza de manzana</td><td data-bbox="954 1016 1414 1037">3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1094 797 1115">1. Consumir frescos.	1 pieza de manzana	3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
1 pieza de manzana	3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		

Domingo	Tacos de pescado con piña									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 899 1501">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 1451 1222 1501">3 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1300 1451 1523 1501">130 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 938 1585">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 1535 1247 1585">2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1300 1535 1500 1585">62 gramos de Piña picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1619 922 1669">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1717 1094 1738">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.<li data-bbox="597 1738 1094 1759">2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.<li data-bbox="597 1759 1094 1780">3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.	1/2 de pieza de Jitomate bola	3 piezas de Tortilla de maíz	130 gramos de Filete de pescado	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole	62 gramos de Piña picada	1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado		
1/2 de pieza de Jitomate bola	3 piezas de Tortilla de maíz	130 gramos de Filete de pescado								
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole	62 gramos de Piña picada								
1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado										

Domingo

Snack 2



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Domingo

Cena



Salteado de pavo

Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 56 gramos de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.