

Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Papa cocida24 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light1 90 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

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes

Avena de chocolate con fresas

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Pescado al horno con verduras

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 280 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Colocar el filete de pescado en un refractario.
- Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
- Hornear por 20 minutos.
- Acompañar con arroz y aguacate.

Martes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Martes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Miércoles

Tortitas de espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Miércoles

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1 1/2 pieza de Elote entero
- 1 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Miércoles	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla11/2 pieza de Papa20 gramos de Queso panela3 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.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate huaje1 cucharada sopera de Aguacate1 pieza de Pan tostado2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles	Sándwich de jamón y queso crema
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto2 rebanada de Pan integral2 rebanada de Jamón de pavo2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan y untar con queso crema.Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Jueves	Empalmes de frijol con queso	
Desayuno		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
1 1 1/2 taza de Lechuga	1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas y untar con frijoles. 2. Poner el queso espolvoreado por dentro. 3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.		

Jueves	Galletas, manzana y almendras	
Snack 1		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra
Procedimiento		
1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.		

Jueves	Pollo al chipotle con puré de papa	
Comida		
Ingredientes		
1 1 pieza de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
1 4 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1/2 de taza de Brócoli crudo
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	
Procedimiento		
1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Crema de brócoli

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Waffles light

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Huevo revuelto y licuado de fruta

Viernes

Snack 1



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

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

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.

Viernes

Comida



Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1 120 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Viernes

Snack 2



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa45 gramos de Milanesa de pollo1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 taza de Mezcla de verduras1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Pan integral1/4 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.

Sábado	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Sábado	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Sábado	Sopa de fideo y frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Jugo de tomate1/4 de taza de Fideo cocido1/2 de taza de Frijol promedio cocido28 gramos de Queso de soya30 gramos de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Domingo	Crepas de avena con fresas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 841 409">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="927 373 1235 422">1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar</td><td data-bbox="1284 373 1479 422">1 1 taza de Fresas picadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 865 506">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 959 588">1. Licuar la avena para crear harina.<li data-bbox="597 588 1344 613">2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.<li data-bbox="597 613 1295 638">3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.<li data-bbox="597 638 906 663">4. Rellenar con yogurt y fresas.	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 2 pieza de Claras de huevo		
1 1/3 taza de Avena	1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas					
1 2 pieza de Claras de huevo							

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 894 987">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="971 938 1235 987">1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="1284 938 1507 987">1 2 hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 898 1060">1 3 rebanadas de Tomate</td><td data-bbox="971 1024 1198 1073">1 3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1104 727 1129">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1129 1446 1178">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.<li data-bbox="597 1178 976 1203">2. Acompañar con galletas habaneras.	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	
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						

Domingo	Pasta con aguacate y camarón						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1467">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 878 1503">1 2/3 taza de Espagueti</td><td data-bbox="959 1467 1105 1516">1 2/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1235 1478 1479 1503">1 1 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1551 857 1600">1 1 pieza de Pimiento morrón</td><td data-bbox="959 1551 1138 1600">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1235 1551 1414 1600">1 240 gramos de Camarones</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1656">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 1268 1682">1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.<li data-bbox="597 1682 1036 1707">2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1707 1263 1732">3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.<li data-bbox="597 1732 760 1757">4. Mezclar todo.<li data-bbox="597 1757 938 1782">5. Acompañar con fruta de postre.	1 2/3 taza de Espagueti	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Fruta picada	1 240 gramos de Camarones
1 2/3 taza de Espagueti	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita					
1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Fruta picada	1 240 gramos de Camarones					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Zanahoria con limón y chile

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
 2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 3. Remojar el pan en la mezcla.
 4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Toast de espinaca