

Lunes	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla y canela al gusto1 1/4 taza de Leche light1 1/2 pieza Manzana verde golden1 1 rebanada de Pan integral1 1 pieza de huevo1 7 mitades de Corazón de nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).6. Decorar por encima con la nuez picada.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 pieza de Rice cake1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Aguacate1 3 Hojas de Lechuga romana1 70 gramos de Quinoa1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua cocinar la quinoa.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Integrar los ingredientes en un platón.

Lunes

Brochetas de frutas con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Salchichas de pavo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Miércoles

Cruji-Sándwich

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 8 pieza de Galleta salada
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Miércoles

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Hojuelas de avena3 piezas de Clara de huevo9 gramos de Mantequilla1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).Añadir agua de ser necesario.Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.Acompañar con fresas.

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana verde3 cucharadas soperas de Requesón5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Papa cocida1/4 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde1 cucharada soperas de Aceite1/4 de taza de Zanahoria picada cruda <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Pan tostado con melón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 3/4 taza de Melón
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Viernes

Revueltos de huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 120 gramos de Bistec1 68 gramos de Papa cocida1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 3 piezas de Tortilla de maíz1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Viernes	Pera al horno
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 3 pieza de Almendras1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar1 1/2 pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.2. Servir con yogur y almendras por encima.

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 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.

Sábado

Huevo revuelto y licuado de fruta

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.

Sábado

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Sábado	Parrillada de vegetales con salmón						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 taza de Morrón</td><td> 1 pieza de Calabacita</td><td> 1 taza de Brócoli</td></tr><tr><td> 1 taza de Fruta picada</td><td> 4 pieza de Tostadas de nopal</td><td> 150 gramos de Salmón</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.2. Servir con tostadas.3. Acompañar con fruta de postre.	1/2 taza de Morrón	1 pieza de Calabacita	1 taza de Brócoli	1 taza de Fruta picada	4 pieza de Tostadas de nopal	150 gramos de Salmón
1/2 taza de Morrón	1 pieza de Calabacita	1 taza de Brócoli					
1 taza de Fruta picada	4 pieza de Tostadas de nopal	150 gramos de Salmón					

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td> 1/2 taza de fresa picada</td><td> 1 cucharada sopera de nuez picada</td></tr><tr><td> 2 cucharadas soperas de yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1/2 taza de fresa picada	1 cucharada sopera de nuez picada	2 cucharadas soperas de yogurt griego		
endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1/2 taza de fresa picada	1 cucharada sopera de nuez picada					
2 cucharadas soperas de yogurt griego							

Sábado	Yakimeshi									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola</td><td> 1 cucharada de servir de Arroz cocido</td><td> 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr><tr><td> 1/2 de taza de Brócoli crudo</td><td> 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</td><td> 45 gramos de Milanesa de pollo</td></tr><tr><td> 1/2 de pieza de Manzana</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. <p>Postre: Manzana.</p>	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	1 cucharada de servir de Arroz cocido	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1/2 de taza de Brócoli crudo	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	45 gramos de Milanesa de pollo	1/2 de pieza de Manzana		
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	1 cucharada de servir de Arroz cocido	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda								
1/2 de taza de Brócoli crudo	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	45 gramos de Milanesa de pollo								
1/2 de pieza de Manzana										

Domingo

Desayuno



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Snack 1



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Domingo

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

- 2/3 taza de Espagueti
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 240 gramos de Camarones

Procedimiento

- Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
- Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
- Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
- Mezclar todo.
- Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Domingo

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 taza de Pepino
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 tazas de Lechuga
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de picadillo