

Lunes	Ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/2 de pieza de Manzana roja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana.

Lunes	Pudín de chía con fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Yogurt light1 1 taza de Fruta picada1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hidratar las semillas de chía con agua.2. Servir con fruta picada y yogurt.3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	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.

Lunes	Cupcakes salados
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza Hojuelas de avena1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 pieza de Claras de huevo1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 40 gramos de Queso panela light1 1/2 taza Pico de gallo1 1 1/2 taza Espinacas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.3. Acompañar con aguacate.

Martes	Claras de huevo con espárragos y jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 pieza de Jamon de pavo1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Claras de huevo1 21/2 piezas de Pan tostado1 6 piezas de Espárragos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.3. Acompañar con pan tostado.

Martes

Galletas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Martes

Pulpo al ajillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 pieza de Chile guajillo
- 1 9 pieza de Almendras
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 175 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.
3. Agregar el pulpo y dejar reposar.
4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.
5. Servir fruta y almendras como postre.

Martes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1 taza de Mango
- 1 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ensalada de atún

Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza Jitomate
- | 1/2 taza de Pepino
- | 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- | 66 gramos de Atún en agua drenado
- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Miércoles

Desayuno



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- | 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Miércoles

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Edamames2 taza de Coliflor3 cucharada de servir de Arroz3 cucharada cafetera de Aceite de soya4 cucharada cafetera de Ajonjolí2 1/2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.Acompañar con arroz.

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de zanahoria1 taza de jícama10 piezas almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Miércoles	Tacos de requeson
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido4 cucharadas sopera de Requesón promedio5 piezas de Tortilla de nopal1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Fruta picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Jueves	Pimiento asado relleno de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite30 gramos de Queso Oaxaca40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.Acompañar con Arroz.

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Jamon de pavo3 hojas de Lechuga romana3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla1 taza de jugo de frutas natural2 cucharada de servir de arroz integral2 piezas de tostadas de maíz horneadas120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el tomate para la salsa y hervir.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.Servir en tostadas de maíz con aguacate.Acompañar con frijoles y arroz.

Jueves

Snack 2



Sorbet de sandía

Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves

Cena



Toast de espinaca

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
- 1 1 taza de Papaya picada

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.
Postre: papaya.

Viernes

Desayuno



Pizza Vegetariana

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Tomate cherry
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 7 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 taza de Fruta picada

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

Nachos ligeros con guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.
3. Comer fruta y almendras como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Edamames1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Sábado	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 de taza de jícama picada12 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Sábado	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1/2 de pieza de Naranja1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Domingo	Pan tostado con pollo						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 709 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 909 426">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="946 373 1149 426">1 1/2 de pieza de Pan tostado</td><td data-bbox="1203 373 1500 426">80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 846 510">46.5 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="946 457 1118 510">1/4 de taza de Fruta picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 927 588">1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.<li data-bbox="592 588 1507 640">2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. <p data-bbox="592 640 805 665">Postre: Fruta picada.</p>	1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1/2 de pieza de Pan tostado	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	46.5 gramos de Aguacate mediano	1/4 de taza de Fruta picada	
1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1/2 de pieza de Pan tostado	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda					
46.5 gramos de Aguacate mediano	1/4 de taza de Fruta picada						

Domingo	Arándanos, almendras y jícama			
<p data-bbox="285 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 978 709 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1003 950 1056">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td><td data-bbox="1015 1003 1239 1056">1 de taza de jícama picada</td><td data-bbox="1292 1003 1450 1056">12 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1108 865 1134">1. Mezclar los ingredientes.	1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 de taza de jícama picada	12 piezas de Almendras
1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 de taza de jícama picada	12 piezas de Almendras		

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1451 709 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1476 987 1528">1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida</td><td data-bbox="1015 1476 1263 1528">10 piezas de Papa de cambay</td><td data-bbox="1300 1476 1479 1528">1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="630 1560 959 1612">1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</td><td data-bbox="1015 1560 1187 1612">1 taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1640 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1665 927 1690">1) Precalentar el horno a 200 °C.<li data-bbox="592 1690 1133 1715">2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.<li data-bbox="592 1715 1458 1761">4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.	1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	10 piezas de Papa de cambay	1/4 de taza de Arroz cocido	1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 taza de Uva	
1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	10 piezas de Papa de cambay	1/4 de taza de Arroz cocido					
1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 taza de Uva						

Domingo

Snack 2



Tostadas con Hummus

Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Domingo

Cena



Ensalada de verdura con claras de huevo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 1 pieza de Tostada deshidratadas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.