

Lunes	Claras de huevo con cebolla y tomate		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 taza de Cebolla 1 1/2 pieza de Tomate 2 cucharada cafetera de Aceite 4 pieza de Claras de huevo 2 pieza de Pan tostado Procedimiento 1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate. 2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate. 3. Agregar las claras de huevo. 4. Acompañar con pan tostado.		

Lunes	Huevo cocido y brócoli		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1/2 taza de Brócoli cocido 1 pieza de Huevo cocido 4 pieza de Almendras 2 rebanada de Pan integral 40 kcal Procedimiento 1. Consumir frescos.		

Lunes	Tostadas de picadillo		
Comida			
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate mediano 2 piezas de Jitomate guaje o saladet 109.5 gramos de Frijol molido 6 piezas de Tostada de nopal horneada 2 tazas de Lechuga 1 cucharada sopera de Crema 105 gramos de Molida de res Procedimiento 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema.		

Lunes	Pera al horno
Snack 2	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 1/2 pieza de Pera 8 pieza de Almendras Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur y almendras por encima.

Lunes	Pan tostado con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate 1 taza de Espinacas 1 taza de Papaya picada 2 rebanada de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Tostar el pan. 2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. 3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. 4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto. 5. Acompañar con fruta como postre.

Martes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena 2 piezas de Durazno prisco 3 cucharadas soperas de queso cottage 18 piezas de Almendras Procedimiento 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 tazas de Champiñon crudo rebanado
- | 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 pieza de Tostadas Horneadas
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja
- 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
Acompañar con galletas horneadas.
Postre: manzana.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 40 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Champiñones a la mexicana

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 54 gramos de Queso parmesano
- 1 36 gramos de Salsa pesto
- 1 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Jueves	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 1 taza de Fruta picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Huevo fresco 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - 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.

Jueves	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/3 taza de Yogurt light 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 2 pieza de Tostadas de nopal 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 6 pieza de Almendras 320 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 50 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.

Empalmes de frijol con queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 45 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Sincronizadas

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 235 gramos de Arroz cocido
- 150 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Bowl de salmón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Ensalada caprese

Viernes

Cena



Ingredientes

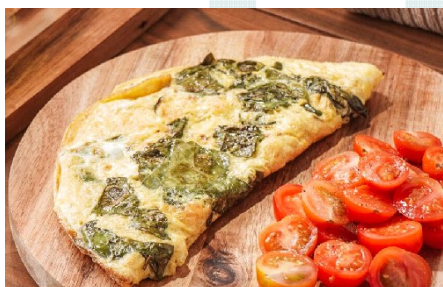
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado	Rollos de bistec con verduras		
Comida			
	Ingredientes 1 pieza de Calabacita 1 cucharada cafetera de Mantequilla 7 pieza de Almendras 1 pieza Pimiento morrón 1 taza de Fruta picada 240 gramos de Milanesa de res 1 pieza de Papa al horno 2 pieza de Tostadas de nopal		
	Procedimiento - Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas. - Hacer rollitos y sujetar con palillos. - Cocinar a la plancha. - Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas. - Comer fruta y almendras de postre.		

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 rebanada de Tomate 2 pieza de Pan Tostado Integral 2 pieza de Jamón de pavo		
	Procedimiento - Poner a tostar los panes. - Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.		

Sábado	Quesadillas con claras		
Cena			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 2 pieza de Claras de huevo 1/2 taza de Espinacas 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 pieza de Jitomate 90 gramos de Queso Oaxaca light		
	Procedimiento - Preparar las claras al gusto. - Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.		

Domingo	Jamón guisado en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 4 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto. 2. Servir la salsa con jamón por encima. 3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Domingo	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 1 pieza de Jitomate 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 3 taza de Lechuga 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 160 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 1 taza de Fruta picada Procedimiento 1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Domingo	Fast mix de zanahoria	
Snack 2		
	Ingredientes	
	1 jugo de limón al gusto 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 taza de pepino 9 piezas de pistache 1 1/2 taza de zanahoria rallada
Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un plato hondo. - Agregar jugo de limón al gusto.		

Domingo	Pan tostado con frijoles y aguacate	
Cena		
	Ingredientes	
	1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida	1 taza de Melón picado 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 1 cucharada de servir de Frijol molido 5 piezas de Almendra
Procedimiento - Tostar el pan. - Untar los frijoles. - Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. - Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.		