

Lunes	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar1 1/3 taza de Avena1 1 pieza de Manzana1 2 pieza de Claras de huevo1 9 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.2. Hacer pancakes con la mezcla.3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Lunes	Mason jar - Licuado de plátano
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 1/4 taza de Avena1 1 taza de Leche vegetal o light1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Arroz1 1 taza de Champiñones1 1 cucharada cafetera de Aceite1 4 cucharada sopera de Crema light1 140 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los champiñones y agregar la crema.2. Servir la salsa de champiñón sobre la pechuga de pollo a la plancha.3. Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Mason jar - Smoothie zanahoria y naranja

Ingredientes

- 1 Menta al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Licuar todo con agua y hielo al gusto.

Lunes

Cena



Peach pie Smoothie bowl

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar (1/2 duraznos pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar helios.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Martes

Desayuno



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Martes	Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Avena</td> <td>1 1/2 taza de Fresas</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Leche light o vegetal</td> <td>1 5 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 	1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Avena	1 1/2 taza de Fresas	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras	
1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Avena	1 1/2 taza de Fresas					
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras						

Martes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Sazonador de pollo al gusto</td> <td>1 1/2 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de leche light</td> <td>1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td>1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla</td> <td>1 1/4 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td>1 100 gramos de pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. Desayuno: 1 taza de arroz integral y 1/2 taza de pollo al gusto. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. Postre: 1 taza de uvas. 	1 Sazonador de pollo al gusto	1 1/2 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli	1 1 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 pieza de tortilla	1 1/4 cucharada de servir de frijoles	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 100 gramos de pechuga de pollo		
1 Sazonador de pollo al gusto	1 1/2 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli											
1 1 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas											
1 1 pieza de tortilla	1 1/4 cucharada de servir de frijoles	1 2 cucharada cafetera de mantequilla											
1 100 gramos de pechuga de pollo													

Martes	Zanahoria con limón y chile			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td> <td>1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 21 pieza de Cacahuete natural</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Mezclar todos los ingredientes. 	1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 21 pieza de Cacahuete natural
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 21 pieza de Cacahuete natural		

Martes

Cena



Crepas de avena con fresas

Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Miércoles

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1 1 taza de Jugo de Naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones en un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Snack 1



Mason jar - Smoothie de cítricos

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, jengibre al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Miércoles	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz1 2 taza de Verduras al vapor1 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Miércoles	Mason jar - Licuado de manzana
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vanilla y canela al gusto1 1/2 taza de Manzana1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa1 5 pieza de Almendras1 1 taza de Leche light o vegetal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo a gusto.

Miércoles	Calabacita rellena de picadillo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Calabaza alargada1 1 pieza de Tomate1 2 piezas de Tortillas delgaditas1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y tortillas.

Jueves

Desayuno



Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 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.

Jueves

Snack 1



Mason jar - Smoothie de mango y naranja

Ingredientes

- 1 1 taza de Mango
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada de Almendra

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo a gusto.
2. Poner en un mason jar y decorar con almendras alicuadas o comerlas aparte.

Jueves

Comida



Pescado a la plancha con puré

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Verduras cocidas
- 1 1 cucharada sopera de Crema light
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con puré de papa con mantequilla, verduras y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 4 pieza de Nuez

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Smoothie pay de manzana

Jueves

Cena



Milanesa de res y ensalada

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 pieza de Lechuga
- 1 50 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Viernes

Desayuno



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner un poco de queso.
2. Untar frijoles a las quesadillas y servir con espinacas.

Viernes

Snack 1



Naranjas y almendras

Ingredientes

- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Comida



Picadillo con arroz

Ingredientes

- 1 1 pieza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Carne molida

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras.
2. Acompañar con arroz y aguacate.

Viernes

Snack 2



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

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



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Sábado

Desayuno



Jamón guisado en salsa

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Tortillas de Maíz
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Sábado

Snack 1



Mason jar - Licuado de plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Sábado	Pollo con Tomates						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Cebolla blanca</td><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td>1 2 1/2 cucharada sopera de Queso crema</td><td>1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y rebanar la cebolla.2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.5. Acompañar con arroz y queso crema.	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Arroz	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 1/2 cucharada sopera de Queso crema	1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Arroz					
1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 1/2 cucharada sopera de Queso crema	1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Sábado	Quesadillas con aguacate			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 2 pieza de Tortilla de no Región de Puebla</td><td>1 27 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar quesadillas con aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortilla de no Región de Puebla	1 27 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortilla de no Región de Puebla	1 27 gramos de Queso Oaxaca light		

Sábado	Tiradito de betabel						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td>1 1 pieza de Betabel</td></tr><tr><td>1 1 taza Espinacas</td><td>1 120 gramos de Pechuga de pollo</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.	1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Betabel	1 1 taza Espinacas	1 120 gramos de Pechuga de pollo	
1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Betabel					
1 1 taza Espinacas	1 120 gramos de Pechuga de pollo						

Domingo	Tostadas de atún						
<p data-bbox="300 273 381 294">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 346 706 367">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 373 885 420">1 1/2 lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="917 382 1209 409">1 1/2 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1266 373 1494 420">1 1 cucharada sopera de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="633 451 885 497">1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td><td data-bbox="917 451 1209 497">1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 550 722 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 917 598">1. Cocer las verduras y drenar el atún.<li data-bbox="597 598 1372 619">2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.<li data-bbox="597 619 901 640">3. Servir en tostadas con aguacate.	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	
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						

Domingo	Mason jar - Frappé de mango y Tajín						
<p data-bbox="300 808 381 829">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 706 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 951 1031 976">1 Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto</td><td data-bbox="1112 951 1307 976">1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1347 951 1518 976">1 1 taza de Mango</td></tr><tr><td data-bbox="633 1003 901 1029">1 1 cucharada sopera de Chía</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1081 722 1102">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1096 1129">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.	1 Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto	1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Mango	1 1 cucharada sopera de Chía		
1 Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto	1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Mango					
1 1 cucharada sopera de Chía							

Domingo	Carne con brócoli oriental						
<p data-bbox="300 1339 381 1360">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 706 1432">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 1438 933 1484">1 Salsa de soya baja en sodio al gusto</td><td data-bbox="1006 1438 1128 1484">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1242 1438 1421 1484">1 3/4 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="633 1516 901 1562">1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1006 1516 1177 1562">1 2 taza de Brócoli</td><td data-bbox="1242 1516 1518 1562">1 180 gramos de Milanesa de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 1617 722 1638">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1644 1055 1665">1. Cortar la milanesea en tiras y cocinar en una sartén.<li data-bbox="597 1665 950 1686">2. Agregar los vegetales y salsa de soya.<li data-bbox="597 1686 1006 1707">3. Acompañar con arroz con mantequilla y soya.	1 Salsa de soya baja en sodio al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 taza de Arroz	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 taza de Brócoli	1 180 gramos de Milanesa de res
1 Salsa de soya baja en sodio al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 taza de Arroz					
1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 taza de Brócoli	1 180 gramos de Milanesa de res					

Domingo	Pan con alfalfa						
<p data-bbox="305 275 380 296">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 384 711 405">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 407 857 453">1 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="906 407 1179 453">1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td><td data-bbox="1235 407 1463 453">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 857 506">1 2 rebanada de Tomate</td><td colspan="2" data-bbox="906 485 1179 506">1 40 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 585 1317 606">1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.</p>	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 rebanada de Tomate	1 40 gramos de Queso panela	
1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 cucharada sopera de Guacamole					
1 2 rebanada de Tomate	1 40 gramos de Queso panela						

Domingo	Licuado Mocha Cappuccino						
<p data-bbox="318 806 370 827">Cena</p> 	<p data-bbox="597 915 711 936">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 954 984">1 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="1011 938 1235 984">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1284 938 1487 984">1 1/2 pieza de Plátano congelado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1016 919 1037">1 1 taza de Leche light vegetal</td><td colspan="2" data-bbox="1011 1016 1227 1037">1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1117 1068 1138">1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.</p>	1 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 1 taza de Leche light vegetal	1 8 piezas de Almendras	
1 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano congelado					
1 1 taza de Leche light vegetal	1 8 piezas de Almendras						