

| Lunes | Huevo con jamón |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Lunes | Uvas congeladas |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras. |

| Lunes | Alambre Tradicional |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Papaya picada3 piezas de Tortillas delgaditas30 gramos de Queso Oaxaca light105 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Papaya. |

Lunes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Peach pie Smoothie bowl

Cena



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 1/2 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Martes

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes

Pescado en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- Jugo de limón y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa al horno
- 1 taza de Fruta
- 2 taza de Espinacas, cilantro
- 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Martes

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Martes

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla cruda
- | 1/2 pieza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 piezas de Papa Cabray
- | 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Tostada de picadillo con verduras

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- | 1/4 taza de Avena
- | 1/4 taza de Claras de huevo
- | 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Donas de manzana

| Miércoles | Tostadas de ceviche de pescado |
|-----------|---|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)3/4 taza de Jugo de limón1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 1 pieza de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto. |

| Miércoles | Botanita light |
|-----------|--|
| Snack 2 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1 1/3 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Pepino1 1/2 taza de Jícama1 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes. |

| Miércoles | Portobellos rellenos al horno |
|-----------|--|
| Cena | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinacas1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva1 2 pieza de Portobellos1 90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.2. Servir sobre los portobellos y hornear por 15 minutos. |

| Jueves | Sincronizadas |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.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).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. |

| Jueves | Pan con alfalfa |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal11/2 taza de Germen de alfalfa30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta. |

| Jueves | Pierna de pollo con pimiento y arroz |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida5 piezas de Papa de cambray1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Precalentar el horno a 200 °C.Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.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. |

Jueves

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 cucharada soperas de Guacamole
- 5 piezas de Tortillas delgaditas
- 45 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes

Desayuno



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 27 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 2 cucharada sopera de Crema
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Viernes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambrey
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Bistec ranchero

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Queson

Sábado

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Sábado

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

| Domingo | Licuado de papaya con avena | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|--|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 401 711 422">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 426 885 474">1 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="987 426 1101 474">1 taza de Papaya</td><td data-bbox="1214 426 1474 474">1 cucharada sopera de Avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 506 873 533">3 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 564 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1089 611">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. | 1 taza de Leche light o vegetal | 1 taza de Papaya | 1 cucharada sopera de Avena | 3 pieza de Almendras | | |
| 1 taza de Leche light o vegetal | 1 taza de Papaya | 1 cucharada sopera de Avena | | | | | |
| 3 pieza de Almendras | | | | | | | |

| Domingo | Fruta con requesón | | | |
|--|--|---|--------------------------------|---|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 803 1054">3/4 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="862 1005 1089 1054">27 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1149 1005 1490 1054">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1106">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 987 1131">1) Mezclar los ingredientes en un tazón. | 3/4 de taza de Fruta picada | 27 gramos de Requesón promedio | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete |
| 3/4 de taza de Fruta picada | 27 gramos de Requesón promedio | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete | | |

| Domingo | Pollo relleno de champiñones y espinacas | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 906 1474">1 Salsa marinara casera al gusto</td><td data-bbox="943 1425 1203 1474">1 cucharada sopera de Aceite</td><td data-bbox="1247 1425 1430 1474">1 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="634 1505 906 1554">1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td data-bbox="943 1505 1170 1554">2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1247 1505 1474 1554">2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 873 1633">30 gramos de Queso Oaxaca light</td><td data-bbox="943 1585 1149 1633">135 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 1393 1719">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.<li data-bbox="597 1724 1463 1772">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.<li data-bbox="597 1776 1105 1797">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.<li data-bbox="597 1801 1507 1822">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre. | 1 Salsa marinara casera al gusto | 1 cucharada sopera de Aceite | 1 taza de Fruta | 1 1/2 taza de Champiñón crudo | 2 taza de Espinacas | 2 rebanada de Pan tostado 40kcal | 30 gramos de Queso Oaxaca light | 135 gramos de Milanesa de pollo | |
| 1 Salsa marinara casera al gusto | 1 cucharada sopera de Aceite | 1 taza de Fruta | | | | | | | | |
| 1 1/2 taza de Champiñón crudo | 2 taza de Espinacas | 2 rebanada de Pan tostado 40kcal | | | | | | | | |
| 30 gramos de Queso Oaxaca light | 135 gramos de Milanesa de pollo | | | | | | | | | |

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- | 1/3 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Pepino
- | 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Domingo

Cena



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Claras de huevo

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.

Jamón guisado en salsa