

| Lunes | Hotcakes de avena | | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| Desayuno | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Avena en hojuelas</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td>1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>1 22.5 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada. | 1 1 taza de Avena en hojuelas | 1 1 pieza de Clara de huevo | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar | 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple | 1 22.5 gramos de Carne molida de pavo |
| 1 1 taza de Avena en hojuelas | 1 1 pieza de Clara de huevo | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | | | | | |
| 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar | 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple | 1 22.5 gramos de Carne molida de pavo | | | | | |

| Lunes | Manzana con requesón y nuez de la india | | | |
|--|--|--|------------------------------------|--|
| Snack 1 | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Manzana verde</td><td>1 3 cucharadas soperas de Requesón</td><td>1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras. | 1 1 pieza de Manzana verde | 1 3 cucharadas soperas de Requesón | 1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal |
| 1 1 pieza de Manzana verde | 1 3 cucharadas soperas de Requesón | 1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal | | |

| Lunes | Pastel de papa con jamón | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|
| Comida | | | | | | | |
|  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Cebolla</td><td>1 1 taza de Verduras al gusto</td><td>1 2 pieza de Papa</td></tr><tr><td>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td><td>1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</td><td>1 6 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.3. Hornear hasta que la papa esté cocida.4. Acompañar con verduras. | 1 1 taza de Cebolla | 1 1 taza de Verduras al gusto | 1 2 pieza de Papa | 1 2 cucharada sopera de Crema ácida | 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa | 1 6 rebanada de Jamón de pavo |
| 1 1 taza de Cebolla | 1 1 taza de Verduras al gusto | 1 2 pieza de Papa | | | | | |
| 1 2 cucharada sopera de Crema ácida | 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa | 1 6 rebanada de Jamón de pavo | | | | | |

Lunes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes

Calabacitas rellenas de pollo

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 135 gramos de Pollo desmenuzado
- 2 pieza de Calabacita

Procedimiento

1. Guisar el pollo con salsa casera.
2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.
3. Acompañar con aguacate y tostadas.

Martes

Molletes con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Martes

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Ensalada veggie con arándanos y piña

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 3 tazas de lechuga
- 3 tazas de lechuga

Procedimiento

- Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
- En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
- En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
- Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
- Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Yogurt con mango y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Rebanar o licuar la fruta.
- Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Cena



Ingredientes

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| 1 Salsa casera al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos |
| 1 2 pieza de Claras de huevo | 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 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.

Jamón guisado en salsa

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| 1 Salsa casera al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos |
| 1 2 pieza de Claras de huevo | 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 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.

Jamón guisado en salsa

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 1/3 taza de Yogurt light | 1 1 taza de Fruta picada | 1 1 cucharada sopera de Chía |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Pudín de chía con fruta

| Miércoles | Chuletas de cerdo |
|---|---|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Arroz1 2 taza de Verduras al vapor1 225 gramos de Chuleta de cerdo1 1 taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.3. Comer fruta como postre. |

| Miércoles | Nachos ligeros con guacamole |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 60 gramos de totopos de nopal horneados1 20 gramos de queso panela desmoronado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados. |

| Miércoles | Huevo con jamón |
|---|---|
| Cena | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Jitomate1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 2 pieza de Clara de huevo1 2 piezas de Pan integral1 1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan. |

| Jueves | Pan tostado con melón |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Queso cottage light1 1 taza de Melón2 rebanada de Pan integral 40kcal4 rebanada de Jamón de pavo10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso cottage.2. Servir por encima melón y almendras picadas.3. Acompañar con rollitos de jamón. |

| Jueves | Tostada de nopales con queso |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Nopal cocido1 1 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Tostadas Horneadas40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado. |

| Jueves | Pollo con Tomates |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla blanca1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Arroz1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 21/2 cucharada sopera de Queso crema1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <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 ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.5. Acompañar con arroz y queso crema. |

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras
- | 1 taza de Tallarín
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Noodle soup

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Huevo cocido y brócoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 4 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 taza de Col cruda picada
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 4 piezas de Tortilla de maíz
- | 120 gramos de Milanesa de res
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 1/2 de 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, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Viernes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Omelette con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

Sábado

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 1 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Sábado

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.

Sábado

Bocaditos de brocoli

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
- Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Sábado

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Lavar y cortar el vegetal.
- Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
- Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

| Domingo | Licuado de papaya con avena | | | | | | |
|---|--|----------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 422 841 449">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="906 411 1193 464">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="1295 411 1453 464">1 1/2 taza de Papaya</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 764 543">6 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 575 727 596">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 598 1089 625">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. | 1 1/3 taza de Avena | 1 1/2 taza de Leche light o vegetal | 1 1/2 taza de Papaya | 6 pieza de Almendras | | |
| 1 1/3 taza de Avena | 1 1/2 taza de Leche light o vegetal | 1 1/2 taza de Papaya | | | | | |
| 6 pieza de Almendras | | | | | | | |

| Domingo | Paleta de yogurth con granola | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|--|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 940 820 989">1 Canela molida y vainilla al gusto</td><td data-bbox="922 940 1138 989">1 taza de Leche de almendra</td><td data-bbox="1263 940 1502 989">1 cucharada cafetera de Granola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1020 873 1068">5 piezas de Almendra triturada</td><td data-bbox="922 1020 1170 1068">70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1100 727 1121">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1040 1150">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.<li data-bbox="597 1152 1495 1201">2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes. | 1 Canela molida y vainilla al gusto | 1 taza de Leche de almendra | 1 cucharada cafetera de Granola | 5 piezas de Almendra triturada | 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar | |
| 1 Canela molida y vainilla al gusto | 1 taza de Leche de almendra | 1 cucharada cafetera de Granola | | | | | |
| 5 piezas de Almendra triturada | 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar | | | | | | |

| Domingo | Pollo relleno de champiñones y espinacas | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|--|
| <p data-bbox="289 1417 396 1449">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 906 1457">1 Salsa marinara casera al gusto</td><td data-bbox="943 1409 1143 1436">1/3 taza de Arroz</td><td data-bbox="1247 1409 1502 1457">1 cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1499 813 1526">1 taza de Fruta</td><td data-bbox="943 1488 1149 1537">1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td data-bbox="1247 1499 1474 1526">2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1568 850 1617">2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td><td data-bbox="943 1579 1198 1606">10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="1247 1568 1485 1617">60 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1648 906 1696">150 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1728 727 1749">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1751 1386 1778">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.<li data-bbox="597 1780 1463 1829">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.<li data-bbox="597 1831 1105 1858">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.<li data-bbox="597 1860 1495 1908">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre. | 1 Salsa marinara casera al gusto | 1/3 taza de Arroz | 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 | 10 pieza de Almendras | 60 gramos de Queso Oaxaca light | 150 gramos de Milanesa de pollo | | |
| 1 Salsa marinara casera al gusto | 1/3 taza de Arroz | 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 | 10 pieza de Almendras | 60 gramos de Queso Oaxaca light | | | | | | | | | | | |
| 150 gramos de Milanesa de pollo | | | | | | | | | | | | | |

Domingo

Snack 2

Chocolate, galletas marías con queso crema



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Domingo

Cena

Pastel azteca



Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 105 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.