



Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate 1 rebanada de Jamón de pavo 1 taza de Espinacas crudas 2 rebanadas de Pan integral 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento 1. Cocinar las claras de huevo con jamón. 2. Colocar sobre el pan. 3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	Ingredientes Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 3/4 taza de Zanahoria rallada 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla blanca 1/2 taza de Elote amarillo desgranado 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tortilla 1 cucharada cafetera de Aceite 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.



Lunes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharada de servir de Arroz 20 gramos de Queso Oaxaca 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. - En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. - Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. - Acompañar con Arroz.

Martes	Avena de chocolate con fresas
Desayuno	
	
	Ingredientes - Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1/3 taza de Avena 1/2 taza de Leche light o vegetal 1 taza de Fresas picadas 6 pieza de Almendras picadas Procedimiento - Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. - Servir con fresas y almendras.



Martes	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 11/2 pieza de Tostadas Horneadas  imglogo Procedimiento 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.

Martes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1 3/4 taza de Jugo de limón 1 1 pieza de Aguacate hass 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento 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.

Martes	Palomitas con manzana
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de manzana 1 21/2 tazas de Palomitas caseras Procedimiento 1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas. 2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.



Martes	Crepas de avena con fresas
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar 1 1/3 taza de Avena 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	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Salchicha de pavo 1 2 pieza de Durazno 1 2 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal) Procedimiento 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Durazno.

Miércoles	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María 1 6 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.



Miércoles	Pasta con aguacate y camarón
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 2/3 taza de Espagueti 1 pieza de Calabacita 1 pieza de Pimiento morrón 1 taza de Fruta picada 200 gramos de Camarones Procedimiento 1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta. 2. Cocinar los camarones ySazonar al gusto. 3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto. 4. Mezclar todo. 5. Acompañar con fruta de postre.

imglogo

Miércoles	Galletas marias con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Galletas marias 5 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	Ingredientes 2 cucharadas soperas de Guacamole 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba 30 gramos de Queso Oaxaca light 40 gramos de camarón fresco Procedimiento 1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba.



Jueves	Fetuccini con verduras		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Brocoli crudo	1 1 pieza de Zanahoria	1 1 cucharada cafetera de Aceite
imglogo	1 26 gramos de Fetuccini crudo	1 52 gramos de Queso panela	
	Procedimiento		
	1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.		
	2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.		
	3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.		

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
	Procedimiento		
	1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.		
	2. Untar sobre el pan tostado.		



Viernes	Donas de manzana		
Snack 1			
	Ingredientes 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto 1 1/4 taza de Avena 1 1/4 taza de Claras de huevo 1 3/4 pieza de Manzana verde		
imglogo	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.		

Viernes	Tiradito de pulpo		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1 taza de Cilantro 1 2 pieza de Limon 1 3 pieza de Chile jalapeño 1 3 pieza de Papa cambray 1 4 Pieza de Tostadas Horenadas 1 6 pieza de Cebollita cambray 1 65 gramos de Pulpo cocido		
	Procedimiento 1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Viernes	Rollitos de calabaza con queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Calabaza 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 3 pieza de Habaneras 1 35 gramos de Queso panela		
	Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. 2. Acompañar con galletas habaneras.		



Viernes	Quesadillas con aguacate
Cena	
	
 imglogo	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 50 gramos de Queso panela 1 pieza de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.



Sábado	Pulpo al ajillo		
Comida			
	Ingredientes 1/3 taza de Arroz 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla y ajo 1 taza de Fruta picada 3 pieza de Chile guajillo 125 gramos de Pulpo cocido		
imgllogo	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. 5. Servir fruta como postre.		

Sábado	Bocaditos de brocoli		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 taza de Brocoli 1 cucharada cafetera de Mantequilla 3 pieza de Galletas Habaneras 40 gramos de Queso panela		
	Procedimiento 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.		

Sábado	Hot cakes de manzana		
Cena			
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana 2 pieza de Claras de huevo 8 pieza de Almendras		
	Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Hacer pancakes con la mezcla. 3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.		



Domingo	Ricecake ensalada de huevo duro		
Desayuno			
imglogo	Ingredientes		
	1 2 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 18 gramos de Requesón promedio
	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	
	Procedimiento		
	1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto. 2) Colocar sobre las galletas de arroz.		

Domingo	Botanita light		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto		1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino
1 1/2 taza de Jícama		1 15 pieza de Totopos Susalia	
Procedimiento			
1. Mezclar todos los ingredientes.			

Domingo	Pastel de papa con jamón		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Verduras al gusto
	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 5 rebanada de Jamón de pavo	
	Procedimiento		
	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 por encima.		
	3. Hornear hasta que la papa esté cocida.		
	4. Acompañar con verduras.		



Domingo	Snack botanero
Snack 2	
	
	Ingredientes 1/2 taza de Pepino 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Domingo	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	
	Ingredientes 1/2 taza de Pepino sin semilla 1/2 pieza de Tomate 2 cucharada cafetera de Guacamole 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 4 cucharada sopera de Queso cottage 11/2 piezas de Pan tostado Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. - En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.