



Lunes	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. 2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Lunes	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Mezcla de verduras 3/4 de pieza de Huevo cocido 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Arroz 1 taza de Salsa verde casera 1 taza de Fruta 1 taza de Verduras al vapor 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. 2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate. 3. Servir fruta como postre.



Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/3 taza de Avena 1 1 pieza de Manzana hecha puré 2 2 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Tiradito de betabel
Cena	
	Ingredientes 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
	Procedimiento 1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. 2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Martes	Claras de huevo con espárragos y jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 cucharada cafetera de Aceite 2 2 piezas de Pan tostado 2 2 pieza de Jamon de pavo 1 2 piezas de Claras de huevo 3 3 piezas de Espárragos
	Procedimiento 1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos. 2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. 3. Acompañar con pan tostado.



Martes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
imglogo	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 14 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Martes	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 2 taza de Verduras al vapor 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Martes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	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 - Mezclar la leche con el cacao. - Acompañar con galletas marías y queso crema.



Martes

Portobellos rellenos al horno

Cena

Ingredientes

1 pieza de Jitomate

1 taza de Espinacas

1 cucharada sopera de Aceite de oliva

2 pieza de Portobellos

30 gramos de Queso Oaxaca light

90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.
2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.

imglogo

Miércoles

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno

Ingredientes

1/2 taza de Yogur griego sin azúcar

1 taza de Fresa picada

8 piezas de Almendras

50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Miércoles

Mason jar - Smoothie de melón y zanahoria

Snack 1

Ingredientes

Limón al gusto

1/2 taza de Melón

1/2 taza de Zanahoria

1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

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



Miércoles	Pescado a la veracruzana		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas
imglogo	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento		
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.		
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.		
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.		
	4. Acompañar con arroz.		
	5. Comer furta de postre.		

Miércoles	Frappé de piña colada		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Piña congelada	1 3/4 taza de Leche light o de coco	1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
	1 2 pieza de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Miércoles	Burritos de huevo y champiñones		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate
	1 1 taza de Fruta picada	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		
	Procedimiento		
	1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.		
	2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.		
	3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.		



Jueves	Ensalada de pollo		
Desayuno			
			
 imglogo			

Jueves	Jicama con zanahoria		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Zanahoria picada		1 1 taza de Jicama picada	1 1 pieza de Limon
1 2 pieza de Galletas habaneras		1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.			
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.			

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca		
Comida			
			
Ingredientes			
┆ 1/2 taza de Edamames		┆ 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	┆ 1 taza de Arroz
┆ 2 taza de Espinaca		┆ 3 cucharada cafetera de Aceite	┆ 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
Procedimiento			
1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.			
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.			
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.			
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.			

Viernes		Toast de champiñón con queso vegano	
Desayuno			
			
		Ingredientes	
1 2 rebanadas de Pan tostado		1 3 tazas de Champiñón crudo entero	1 1 pieza de Ajo
1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable		1 1 cucharada cafetera de Aceite	
		Procedimiento	
		1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.	
		2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.	





Viernes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
imglogo	
	Ingredientes 2 rebanadas de Pan tostado 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 pieza de Ajo 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 pieza de Huevo 2 rebanada de Pan integral Procedimiento 1. Guisar el pico de gallo y reservar. 2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. 3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. 4. Tostar el resto del pan. 5. Acompañar con aguacate y salsa.

Sábado	Yogurt con mango y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2/4 de taza de Yogur light 1/2 pieza de Mango de manila 8 piezas de Almendras Procedimiento 1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.



Sábado	Brochetas de camarón con mango		
Comida	Ingredientes		
  imglogo	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo
	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas
	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra
	1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo	
	Procedimiento		
	1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.		
	2. Cocer los camarones y el pollo.		
	3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.		
	4. Colocar los ingredientes en brochetas.		
	5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.		

Sábado	Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate		
Snack 2	Ingredientes		
	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	
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Sábado	Sushi de nopal		
Cena	Ingredientes		
	1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 2 piezas de Nopal	1 3 piezas de Tortillas delgaditas
	1 4 cucharada cafetera de Crema light	1 45 gramos de Queso oaxaca	
	Procedimiento		
	1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maízPoner el nopal primero enseguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.		
	2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.		
	3. Acompañar con salsa al gusto.		



Domingo	Ensalada de aguacate con atún		
Desayuno			
			
 imglogo	Ingredientes		
	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado
	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 45 gramos de Atún fresco
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar los vegetales.		
	2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.		
	3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.		

Domingo	Ensalada caprese		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto		1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola
1 1 taza de Arúgula		1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 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.			

Domingo	Tostadas de picadillo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido
	1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema
	1 90 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.		



Domingo	Mason jar - Smoothie zanahoria y naranja
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 Menta al gusto 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 cucharada sopera de Chía 2 pieza de Naranja Procedimiento 1. Licuar todo con agua y hielo al gusto.

Domingo	Huevo con jamón
Cena	
	
	Ingredientes 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 pieza de Jitomate 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 2 piezas de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento 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.