



Lunes	Tortilla española		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 2 piezas de Guayaba 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de pieza de Papa cocida 1 taza de Espinaca cruda picada 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.		

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Lunes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida				
	Ingredientes - sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/2 taza de cebolla picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada sopera de chile ancho picado 1/4 de pieza de papa picada 1/2 taza de champiñón crudo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 2 cucharadas soperas de cilantro 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de diente de ajo 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento - En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. - Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. - Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			



Lunes

Snack 2

Jicama con zanahoria

Ingredientes

1/2 taza de Jicama picada

1/2 taza de Zanahoria picada

1 pieza de Galletas habaneras

1 pieza de Limon

3 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.

Lunes

Cena

Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

1 cucharada de servir de Frijoles

1 cucharada sopera de crema

2 piezas de Nopal

2 piezas de Papa de galeana

30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Martes

Desayuno

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

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.



Martes	Uvas congeladas
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Martes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes 2 piezas de Chile chipotle seco 1/2 de taza de Arroz cocido 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 5 cucharadas sopera de Crema ácida 100 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento - Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con arroz y verduras.

Martes	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.



Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1 pieza de Huevo entero fresco 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas. 2) Acompañar con huevo revuelto.

Miércoles	Bistec ranchero
Desayuno	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 5 piezas de Papa de cambray 45 gramos de Bistec de res 38.7 gramos de Aguacate mediano 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

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



Miércoles	Pastel de carne
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Arroz 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1 pieza de Calabacita rallada 1 pieza de Clara de huevo 150 gramos de Molida de res Procedimiento - Acitronar la cebolla y el ajo. - Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. - Sazonar al gusto. - Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. - Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. - Acompañar con arroz.
imglogo	

Miércoles	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

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



Jueves	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1/2 taza de Melon 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) Procedimiento 1. Tostar el pan. 2. Untar los frijoles. 3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. 4. Cortar el melón en cuadros.

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana roja 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 8 piezas de almendras Procedimiento 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves	Pescado al horno con verduras
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 1 taza de Verduras al vapor 220 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Colocar el filete de pescado en un refractario. 2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto. 3. Hornear por 20 minutos. 4. Acompañar con arroz y aguacate.



Jueves	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 2 piezas de Galletas marías Procedimiento 1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	Ingredientes 1 rebanada de Pan tostado 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 pieza de Ajo 1 cucharada sopera de Queso vegano untable 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	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 pieza de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas.



Viernes	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 1			
imglogo	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Cebolla	1 1/2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 taza de Espinacas
	2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado	
Procedimiento			
1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.			
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.			
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.			

Viernes		Brochetas de pollo		
	Comida	Ingredientes		
		1 1 taza de Pimiento fresco	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa
		1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí	1 8 piezas de Jitomate cereza
		1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
		Procedimiento		
1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).				
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.				
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.				
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.				
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.				

Viernes	Gotas de yogurt y fresa		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Lavar y desinfectar las fresas.		
	2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.		
	3. Acompañar con almendras.		



Viernes	Hotcakes de avena		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 pieza de Clara de huevo	1 cucharada cafetera de Aceite
	1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	15 gramos de Carne molida de pavo
imglogo	Procedimiento		
	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 hotcacke por ambos lados.		
	5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.		

Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de fruta picada	4 piezas de Almendras	125 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Arándanos, almendras y jícama		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	8 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Mezclar los ingredientes.		



Sábado	Pescado al horno		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Arroz	1 1/2 taza Cebolla rebanada	1 pieza de Calabacita
	1 taza de Verduras al vapor	5 cucharada sopera de Crema light	30 gramos de Queso Oaxaca light
imglogo	180 gramos de Filete de pescado		
Procedimiento			
1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.			
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.			
3. Hornear por 30 minutos a 180°.			
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.			

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de jícama	1 taza de zanahoria	5 piezas almendras
Procedimiento			
1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).			
2. Acompañar con almendras.			

Sábado	Yakimeshi		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	1 cucharada de servir de Arroz cocido	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
	1/2 de taza de Brócoli crudo	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	45 gramos de Milanesa de pollo
	1/2 de pieza de Manzana		
	Procedimiento		
	1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.		
	2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.		
	3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.		
	Postre: Manzana.		



Domingo

Desayuno

imglogo

Ingredientes

1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal

1 rebanada de Jamón de pavo

1 pieza de Huevo

2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.

2. Calentar el pan y el jamón.

3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Domingo

Snack 1

Quinoa dulce

Ingredientes

Semillas de chía al gusto

1/2 taza de Fruta picada

20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.

2. Agregar la fruta.

Domingo

Comida

Pollo asado

Ingredientes

1/4 de taza de cebolla cocida

1/2 taza de Salsa casera sin aceite

2/3 de pieza de aguacate hass

3 piezas de Tortillas de maíz

120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.

2. Consumir con los complementos correspondientes.



Domingo	Palomitas con manzana
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 2 1/2 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.

Domingo	Nopalitos con queso y jitomate
Cena	
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 30 gramos de queso panela light Procedimiento 1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. 2. Retirar el agua con un colador y reservar. 3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. 4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. 5. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 6. Cocinar por 5 minutos más. 7. Acompañar con tortilla.