



Lunes	Bistec ranchero		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambray	1 75 gramos de Bistec de res
	1 2/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de pieza de Manzana
	Procedimiento		
	1. Picar la milanesa en cuadritos.		
	2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.		
	Postre: Manzana.		

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 pieza de Habaneras
	1 45 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.		

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 90 gramos de Quinoa	1 3 tazas de Lechuga
	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
	Procedimiento		
	1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.		
	2) Agregar aderezo.		



Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada 1 14 piezas de almendras Procedimiento 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 taza de Espinacas crudas 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 3 rebanadas de Pan integral 1 3 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	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate guaje 1 1/2 taza de Espinacas 1 1 pieza de manzana 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes. 2. Postre: manzana.



Martes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Leche light 1 7 piezas de Fresas Medianas 1 10 Piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.

Martes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 1 taza de Arroz 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Martes	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de manzana 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 1 10 piezas de Almendras Procedimiento 1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.



Martes	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	Ingredientes 1 2 piezas de Nopal 1 2 cucharada de servir de Frijoles 1 2 cucharada sopera de crema 1 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Asar los Nopales en comal. 2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Miércoles	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1 1/2 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 y guacamole.

Miércoles	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 1 5 piezas de Almendras 1 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.



Miércoles	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes 1 200 gramos de Filete de pescado 1 2 piezas de Papa cocida 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 1/2 de pieza de Kiwi Procedimiento 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.
 imglogo	

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de plátano machacado 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz) 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	McMuffin Fit
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 taza de Espinacas 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 1 pieza de Huevo 1 1 taza de Fruta picada 1 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. 4. Acompañar con fruta como postre.



Jueves	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 1 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile) 1 90 gramos de Queso Oaxaca light 1 2 taza de Espinacas Procedimiento 1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso. 2. Dejar que se gratine. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 50 mililitros de Yogurt griego 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento 1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Jueves	Pulpo al ajillo
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Verduras 1 3 pieza de Chile guajillo 1 1/2 taza de Cebolla y ajo 1 1 taza de Fruta picada 1 9 pieza de Almendras 1 1/2 taza de Arroz 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 175 gramos de Pulpo cocido 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, verduras y tostadas. 5. Servir fruta y almendras como postre.



Jueves	Pan con mermelada y queso cottage		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage
imglogo	1 8 piezas de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.		
	2. Acompañar con almendras.		

Jueves	Overnight oats fresa		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 taza de Avena en hojuelas
	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 2 cucharadas sopera de Chía	
	Procedimiento		
	1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.		
	2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.		
	3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		

Viernes	Huevo con chorizo de champiñón		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo
	1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light
	Procedimiento		
	1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.		
	2. Dejar que seque bien.		
	3. Agregar el huevo y revolver.		
	4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.		



Viernes	Omellete en Pan		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan integral 45 Kcal 3 Piezas de Claras de huevo		
 imglogo	Procedimiento - Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. - Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. - Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. - Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

Viernes	Pollo asado		
Comida			
	Ingredientes 1/4 de taza de cebolla cocida 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 1/2 pieza de papa asada 2/3 de pieza de aguacate hass 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 3 piezas de Tortillas de maíz 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
	Procedimiento - Asar el pollo. - Consumir con los complementos correspondientes.		

Viernes	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 2			
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 1 taza de Espinacas 1 rebanada de Jamón de pavo 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 25 gramos de Queso Oaxaca rallado		
	Procedimiento - Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. - Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. - Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.		



Viernes		Avena de chocolate con fresas		
Cena				
imglogo	Ingredientes			
	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto		1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal
	1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar		1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas
	Procedimiento			
	1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. 2. Servir con fresas, yogurt y almendras.			

Sábado	Fresas con yogurt griego y almendras		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas	1 10 pieza de Almendras
	1 50 gramos de Queso cottage light		
	Procedimiento		
	1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.		

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Jamon de pavo	1 2 cucharada sopera de Guacamole
	1 3 hojas de Lechuga romana	1 4 piezas de Galletas habaneras	
	Procedimiento		
	1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.		
	2. Acompañar con galletas habaneras.		



Domingo	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana		
Desayuno			
			
 imglogo	Ingredientes		
	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1 pieza de Manzana verde golden	1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
	1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete		
	Procedimiento		
	1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.		
	2. Agregar cacao en polvo al gusto.		

Domingo	Uvas congeladas	
Snack 1		
		
	Ingredientes	
	1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras
	Procedimiento	
	1. Acompañar la fruta con almendras.	

Domingo	Pollo al achiote		
Comida 	Ingredientes		
	1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja
	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Fruta
	1 6 pieza de Almendras	1 240 gramos de Pechuga de pollo	
	Procedimiento		
	1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.		
	2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.		
	3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.		
	4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.		
	5. Servir la fruta y almendras como postre.		

