

Lunes	Claras de huevo con espárragos						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 pieza de Naranja</td><td>1 3 piezas de Espárragos</td><td>1 3 hojas Lechuga romana</td></tr><tr><td>1 3 pieza de Guacamole</td><td>1 4 pieza de Tortillas delgaditas</td><td>1 4 pieza de Claras de huevo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los espárragos.2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.4. Acompañar con Guacamole y tortillas.5. Postre: Naranja.	1 pieza de Naranja	1 3 piezas de Espárragos	1 3 hojas Lechuga romana	1 3 pieza de Guacamole	1 4 pieza de Tortillas delgaditas	1 4 pieza de Claras de huevo
1 pieza de Naranja	1 3 piezas de Espárragos	1 3 hojas Lechuga romana					
1 3 pieza de Guacamole	1 4 pieza de Tortillas delgaditas	1 4 pieza de Claras de huevo					

Lunes	Helado de fruta natural		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td>1 12 pieza de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.	1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 12 pieza de Almendras
1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 12 pieza de Almendras		

Lunes	Pollo con pimientos									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 taza de Ejotes</td><td>1 1/2 pieza de Aguacate</td><td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td>1 1 taza de Arroz</td><td>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.	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 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
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 11/2 cucharada cafetera de Aceite								
1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Lunes	Fast mix de zanahoria	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de pepino	1 1/2 taza de zanahoria rallada
2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	9 piezas de pistache	
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Lunes	Tinga de pollo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 taza de Lechuga
80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	4 piezas de Tostada de maíz horneada	1/3 de pieza de Aguacate madiano
3/4 de cucharada cafetera de Aceite		
Procedimiento		
1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		

Martes	Pimiento asado relleno de pollo	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 pieza de Pimiento rojo	2 cucharada de servir de Arroz	2 cucharada cafetera de Aceite
30 gramos de Queso Oaxaca	40 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento		
1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. 4. Acompañar con Arroz.		

Martes	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> jugo de limón al gusto 1 taza de pepino 1 1/2 taza de zanahoria rallada 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle 4 piezas de Zanahoria baby 14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.2. Acompañar con cacahuete.

Martes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Pizza Vegetariana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Tomate cherry
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Miércoles

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Platon de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|
| 1 1/2 pieza de Aguacate | 1 1 pieza de Tomate | 1 3 Hojas de Lechuga romana |
| 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 90 gramos de Quinoa | 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel |

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 2



Ingredientes

- | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------------|
| 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto | 1 1/2 taza de fresa picada | 1 1 cucharada sopera de nuez picada |
| 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego | | |

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Desayuno



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 4 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Jueves

Snack 1



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 pieza de Jamon de pavo
- | 3 hojas de Lechuga romana
- | 3 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.

Jueves

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 3 cucharadas soperas Queso cottage
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Yogurt con frutos rojos

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- | 10 piezas Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Viernes

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Viernes

Cena



Jitomate relleno de pollo y quinoa

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 2 pieza de Tomate
- 1 30 gramos de Quinoa
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.
5. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Sábado

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Sábado

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Sábado

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Domingo

Snack 1



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 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.

Domingo

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Domingo

Snack 2



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Taquitos de jicama con requesón

Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino rallado
- | 3 pieza de Tortillas de jicama
- | 4 cucharada soperas de Guacamole
- | 6 pieza de Habaneras
- | 4 1/2 cucharada soperas de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada soperas de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.