

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Verduras con aderezo
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 taza de Verduras1 3 cucharada sopera de Aderezo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las verduras con aderezo.

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 60 gramos de Quinoa1 1 1/2 de taza de Lechuga1 1 taza de Mezcla de verduras1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.2) Agregar aderezo.

Lunes	Helado de chocolate
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Plátano congelado1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Lunes	Bowl de Verduras asadas con pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimientos1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 taza de Brocoli1 3 cucharada sopera de Guacamole1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1/2 taza de Cebolla1 6 pieza de Papa Cabray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Martes	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 1/2 taza de Lechuga1 7 pieza de Galleta salada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar con mayonesa las galletas.2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 pieza de Tostada Horneada
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

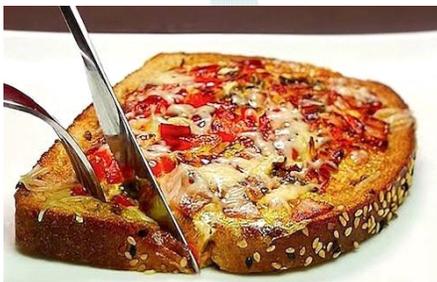
Procedimiento

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, aguacate y tostada Horneada.

Martes

Omellete en Pan

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Licudo tropical

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Miércoles

Pan con queso y huevo estrellado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Miércoles

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.

Miércoles

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles

Pizza Vegetariana

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 45 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 y encima el tomate.

Jueves	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco3/4 de pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Clara de huevo3/4 de taza de Uva1/2 de pieza de Papa cocida1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Jueves	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo10 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.
	<ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Queso crema4 piezas de Galletas habaneras integrales

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">105 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de taza de Fruta picada1 pieza de Papa cocida2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Jueves

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Migas con huevo

Cena



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

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Viernes

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 1/2 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Tostadas con pollo y frijoles

Viernes

Snack 2



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

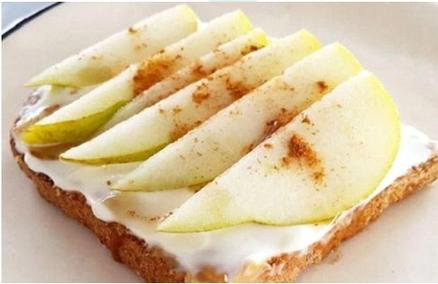
Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jicama con zanahoria

Viernes	Tortilla española
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado2 piezas de Guayaba1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 taza de Espinaca cruda picada1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Sábado	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Aguacate1 1 1/2 taza de Lechuga1 1/2 pieza de Jitomate2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Sábado	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 20 gramos de pera finamente picada1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema sobre el pan.2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Sábado

Comida



Cazuela de pollo con edamames

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 2 taza de Coliflor
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Sábado

Snack 2



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 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.

Sábado

Cena



Taquitos de frijol

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Domingo	Hotcakes de avena						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 350 873 401">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="932 359 1219 386">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1281 350 1520 401">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 873 483">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="932 432 1219 483">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1281 432 1520 483">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1019 558">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.<li data-bbox="597 560 1500 611">2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.<li data-bbox="597 613 1511 663">4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.<li data-bbox="597 665 1349 686">5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

Domingo	Galletas con jamón y queso panela						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 953 813 1003">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="906 953 1175 1003">1 1 cucharada cafetera de Queso crema</td><td data-bbox="1224 953 1463 1003">1 4 piezas de Galletas habaneras integrales</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 802 1085">1 10 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1117 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1143 1161">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.<li data-bbox="597 1163 1175 1184">2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales	1 10 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales					
1 10 gramos de Queso panela							

Domingo	Picadillo con arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 850 1535">1 1 taza de Verduras</td><td data-bbox="894 1505 1166 1556">1 1 cucharada de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1214 1505 1485 1556">1 3 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 802 1638">1 90 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="894 1587 1127 1638">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1214 1587 1511 1638">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 1133 1713">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa<li data-bbox="597 1715 1117 1736">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole	1 1 taza de Verduras	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 90 gramos de Molida de res	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 taza de Verduras	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido	1 3 cucharadas sopera de Guacamole					
1 90 gramos de Molida de res	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

Domingo

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 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.

Domingo

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

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

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 queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.