

Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinacas1 1 taza de Papaya picada1 2 rebanada de Pan integral1 2 rebanada de Jamón de pavo1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.5. Acompañar con fruta como postre.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Salpicón de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Chayote crudo1 1 pieza de Jitomate bola1 3/4 de taza de Arroz cocido1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 200 gramos de Filete de pescado1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.4. Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Pudín de chía con fruta

Ingredientes

- | 1/3 taza de Yogurt light
- | 1 taza de Fruta picada
- | 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes

Cena



Sushi de nopal

Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- | 2 piezas de Nopal
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 4 cucharada cafetera de Crema light
- | 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner 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.

Martes

Desayuno



Chilaquiles

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 pieza de huevo entero
- | 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Martes

Comida



Ingredientes

- | 4 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 taza de Col cruda picada
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 4 piezas de Tortilla de maíz
- | 120 gramos de Milanesa de res
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Martes	Sándwich de espinacas y queso de cabra						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Espinaca cruda al gusto</td> <td>1 1/2 taza de fresa rebanada</td> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de leche light</td> <td>1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td> <td>1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). 2. Agregar el guacamole a la mezcla. 3. Formar un sándwich con el pan integral. 4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere). 	1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole					
1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave					

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate									
Desayuno										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 1 taza de Melón picado</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> <td>1 5 piezas de Almendra</td> </tr> <tr> <td>1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 y acompañar con yogurth y almendras. 	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Melón picado	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 5 piezas de Almendra	1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida		
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Melón picado	1 1 cucharada de servir de Frijol molido								
1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 5 piezas de Almendra								
1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida										

Miércoles	Frappé de piña colada						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 taza de Piña congelada</td> <td>1 1 pieza de Almendras</td> <td>1 1 taza de Leche light o de coco</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 	1 3/4 taza de Piña congelada	1 1 pieza de Almendras	1 1 taza de Leche light o de coco	1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado		
1 3/4 taza de Piña congelada	1 1 pieza de Almendras	1 1 taza de Leche light o de coco					
1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado							

Miércoles	Pescado a la veracruzana														
<p data-bbox="289 302 397 336">Comida</p> 	<p data-bbox="597 279 706 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 950 331">1 Jitomate al gusto</td> <td data-bbox="954 302 1269 331">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td> <td data-bbox="1274 302 1481 331">1 1/2 taza de Arroz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 369 868 399">1 1/2 taza de Verduras</td> <td data-bbox="954 359 1242 411">1 1 taza de Pimiento morrón picado</td> <td data-bbox="1274 359 1464 411">1 1 taza de Fruta picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 453 868 483">1 8 pieza de Aceitunas</td> <td data-bbox="954 453 1209 483">1 10 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1274 443 1448 495">1 80 gramos de Camarones</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 525 901 577">1 240 gramos de Filete de pescado</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 606 727 627">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 630 1075 657">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. <li data-bbox="597 657 1040 684">2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. <li data-bbox="597 684 1433 732">3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. <li data-bbox="597 732 948 760">4. Acompañar con arroz y verduras. <li data-bbox="597 760 971 787">5. Comer fruta y almendras de postre. 			1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado		
1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz													
1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada													
1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones													
1 240 gramos de Filete de pescado															

Miércoles	Jitomate relleno de atún								
<p data-bbox="289 879 397 913">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 959 706 980">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 982 917 1035">1 perejil finamente picado al gusto</td> <td data-bbox="971 982 1247 1035">1 1/2 pieza de lata de atún drenado</td> <td data-bbox="1295 982 1513 1035">1 1 pieza de jitomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1066 901 1119">1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td> <td data-bbox="971 1077 1198 1106">1 2 piezas de naranja</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1148 727 1169">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1171 1242 1199">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. <li data-bbox="597 1199 1179 1226">2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. <li data-bbox="597 1226 781 1253">3. Postre: naranja. 			1 perejil finamente picado al gusto	1 1/2 pieza de lata de atún drenado	1 1 pieza de jitomate guaje	1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 piezas de naranja	
1 perejil finamente picado al gusto	1 1/2 pieza de lata de atún drenado	1 1 pieza de jitomate guaje							
1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 piezas de naranja								

Miércoles	Tostadas de res											
<p data-bbox="305 1430 381 1463">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1482 706 1503">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1505 803 1558">1 3/4 de taza de Lechuga</td> <td data-bbox="922 1505 1101 1558">1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="1214 1505 1481 1558">1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1589 820 1642">1 60 gramos de Milanesa de res</td> <td data-bbox="922 1589 1161 1642">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1214 1589 1481 1642">1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1673 873 1703">1 1 pieza de Mandarina</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1730 727 1751">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1753 1026 1780">1. Cocinar la carne en un sartén con aceite. <li data-bbox="597 1780 1219 1808">2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada. <li data-bbox="597 1808 935 1835">3. Acompañar con una mandarina. 			1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 60 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 pieza de Mandarina		
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada										
1 60 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 cucharada sopera de Crema ácida										
1 1 pieza de Mandarina												

Jueves	Licudo de papaya con avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Leche light o vegetal1 1/2 taza de Papaya6 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Fruta Picada4 Piezas de Almendras5 piezas de Galletas Marías60 gramos de Queso panela
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.Acompañar con almendras.

Jueves	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite1/2 pieza de papa asada2/3 de pieza de aguacate hass2 cucharadas cafeteras de aceite de canola3 piezas de Tortillas de maíz150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Huevo cocido y brócoli

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla morada
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 pieza de Tomate cherry
- | 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.

Pizza Vegetariana

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de verduras
- | 1 taza de melón picado
- | 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 2 cucharadas cafeteras de Mayonesa
- | 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Sándwich de ensalada de pollo

Viernes

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

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.

Viernes

Pan tostado con salmón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
3. Comer la fruta como postre.

Sábado

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 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.

Sábado

Zucchini en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 1 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Sábado

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.
Postre: Naranja.

Domingo	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar1 1 pieza de Manzana2 pieza de Claras de huevo1 10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.2. Hacer pancakes con la mezcla.3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Domingo	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 37.5 gramos de Salmón1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema1 1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Domingo	Pulpo al ajillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Arroz1 1/2 taza de Verduras1 1 taza de Fruta picada1 2 pieza de Tostadas de nopal1 3 pieza de Chile guajillo1 9 pieza de Almendras1 175 gramos de Pulpo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 null Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo

Cena



Sandwich turkey ranch

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 pieza de Mandarina
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.
3. Postre: Mandarina.