

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén añadir el aceite en spray.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Rollitos de Lechuga
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 taza de Arroz integral6 Hojas de Lechuga romana8 cucharada sopera de Guacamole150 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Lunes

Cena



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 vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Pimiento asado relleno de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino sin semilla
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 1/2 piezas de Pan Tostado
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 4 cucharada sopera de Queso cottage
- | 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Ensalada de aguacate con pollo

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Ensalada de frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tortillas delgadas
- 3 cucharada de servir de Frijoles
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgadas.

Martes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes

Sopa de fideo y frijoles

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Jugo de tomate
- | 1/4 de taza de Fideo cocido
- | 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- | 28 gramos de Queso de soya
- | 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Miércoles

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Miércoles

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Miércoles

Tuna rice cake

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 33 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Jueves

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Jueves

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 1 40 gramos de Yogurt griego

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 con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Viernes	Pan con alfalfa						
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 411 841 464"> 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="906 411 1177 464"> 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td><td data-bbox="1235 411 1495 464"> 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 808 548"> 2 rebanada de Tomate</td><td data-bbox="906 495 1141 548"> 40 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 602 1430 623">1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.</p>	1 taza de Germen de alfalfa	1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 cucharada sopera de Guacamole	2 rebanada de Tomate	40 gramos de Queso panela	
1 taza de Germen de alfalfa	1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 cucharada sopera de Guacamole					
2 rebanada de Tomate	40 gramos de Queso panela						

Viernes	Enchiladas suizas						
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 903 711 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 926 813 978"> salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="883 926 1062 978"> 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1175 926 1503 978"> 2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1010 841 1062"> 4 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="883 1010 1114 1062"> 30 gramos de queso oaxaca light</td><td data-bbox="1175 1010 1520 1062"> 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1117 1520 1213">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). 3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</p>	salsa verde casera al gusto	1/3 de pieza de aguacate	2 cucharada sopera de crema light	4 piezas de tortilla de maíz	30 gramos de queso oaxaca light	90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
salsa verde casera al gusto	1/3 de pieza de aguacate	2 cucharada sopera de crema light					
4 piezas de tortilla de maíz	30 gramos de queso oaxaca light	90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Viernes	Toronja con almendras			
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1537 711 1558">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1560 764 1612"> 1 pieza de Toronja</td><td data-bbox="872 1560 1200 1612"> 3 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="1289 1560 1430 1612"> 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1667 1214 1688">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</p>	1 pieza de Toronja	3 cucharada sopera de Queso cottage	10 pieza de Almendras
1 pieza de Toronja	3 cucharada sopera de Queso cottage	10 pieza de Almendras		

Viernes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 rebanadas de pan integral
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Sábado

Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 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.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de cebolla en julianas
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Sábado

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Domingo

Desayuno



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Domingo

Snack 1



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo

Comida



Milanesa de res con espagueti

Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada soperas de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- Preparar la milanesa a la plancha.
- Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- Acompañar con verduras.

Domingo

Snack 2



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.

Jícama, zanahoria y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Avena con plátano y canela