

Lunes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada sopera de Chía1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 cucharada cafetera de Semilla de chía1/4 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de pescado1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 pieza de Papa cocida1 1/2 de pieza de Kiwi2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Lunes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes

Cereal con fresas y huevo revuelto

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- Acompañar con huevo revuelto.

Martes

Snack 1



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.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 105 gramos de Milanese de pollo
- | 1 pieza de Papa cocida
- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 1 1/2 de taza de Fruta picada
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Tacos mexicanos

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Nopalitos con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Miércoles

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Miércoles	Ensalada de frutas y queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 40 gramos de Queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Miércoles	Ensalada cítrica con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha.2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.3. Acompañar con tostada horneada.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda1 2 piezas de Naranja1 1 pieza de Tortilla de maíz1 2 piezas de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogurt griego1 1/2 cucharada sopera de Chia1 9 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Jueves	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida1 5 piezas de Papa de cambray1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Precalentar el horno a 200 °C.2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Jueves	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 13 gramos de Palomitas fat free1 32 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 15 gramos de Carne molida de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.3) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Viernes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 60 gramos de Quinoa</td> <td>1 1/2 de pieza de Limón</td> <td>1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Ajo</td> <td>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Lechuga</td> <td>1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso fresco</td> <td>1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda											
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico											
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado											
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva												

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Calabaza</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 3 pieza de Habaneras</td> </tr> <tr> <td>1 35 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. 2. Acompañar con galletas habaneras. 	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras					
1 35 gramos de Queso panela							

Sábado	Omelette de papa						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 3/4 de taza de Uva</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. 5. Servir acompañado de jitomate. <p>Postre: Uvas.</p>	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida					
1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Tostadas de rajás
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 708 359">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 373 1479 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 373 870 426">1 3/4 de pieza de Chile poblano<li data-bbox="922 373 1214 426">1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio<li data-bbox="1268 363 1479 436">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray<li data-bbox="634 468 862 520">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 573 1138 678" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1000 594">1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.<li data-bbox="597 594 1089 615">2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.<li data-bbox="597 615 1138 636">3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).<li data-bbox="597 636 1032 678">4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Domingo	Parfait de piña
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 708 934">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 949 1471 1096" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 949 846 1001">1 21 gramos de Piña picada<li data-bbox="922 938 1157 1012">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado<li data-bbox="1247 938 1471 1012">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage<li data-bbox="634 1043 870 1096">1 1 cucharada cafetera de Coco rallado <p data-bbox="597 1127 727 1148">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1148 1349 1201" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 748 1169">1. Picar la piña.<li data-bbox="597 1169 1349 1201">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Domingo	Picadillo fácil
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1463 708 1484">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1499 1523 1625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1499 813 1551">1 1/2 de pieza de Jitomate bola<li data-bbox="898 1499 1133 1551">1 170 gramos de Papa cocida<li data-bbox="1222 1499 1523 1551">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="634 1572 797 1625">1 90 gramos de Molida de res<li data-bbox="898 1572 1117 1625">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 1656 727 1677">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1677 1471 1751" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1084 1698">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1698 1471 1719">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.<li data-bbox="597 1719 857 1751">3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- | 3/4 de pieza de Jitomate bola
- | 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- | 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Chilaquiles con jitomate