

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

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

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

Lunes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



**Ingredientes**

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

Lunes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



**Ingredientes**

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

**Procedimiento**

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



**Ingredientes**

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

**Procedimiento**

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Martes

### Snack 1



#### 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.

## Yoghur con avena y nueces

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 105 gramos de Salmón fresco

#### Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

## Salmón en salsa de naranja

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

## Sweet rice cake

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/2 de taza de Frambuesa
- | 3/4 de taza de Avena cocida
- | 1/3 de taza de Queso cottage
- | 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

## Avena con frambuesa

## Miércoles

### Snack 1



#### 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

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

## Rice cake con fresa y cacahuete

### Miércoles

### Milanesa de pollo con puré y ensalada

#### Comida



#### Ingredientes

- | 105 gramos de Milanesa 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 milanesa 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.

### Miércoles

### 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

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

### Miércoles

### Nopalitos con huevo

#### Cena



#### 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.

Jueves	Avena con frambuesa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 de taza de Frambuesa</li><li>  3/4 de taza de Avena cocida</li><li>  1/3 de taza de Queso cottage</li><li>  3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.</li></ol>

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

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>  1 taza de Arroz</li><li>  2 taza de Espinaca</li><li>  3 cucharada cafetera de Aceite</li><li>  140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li>2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li>3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

### Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

### Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

## Jueves

### Cena



## Taquitos de deshebrada

### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

## Viernes

### Desayuno



## Pancakes de avena frutos rojos

### Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla

### Procedimiento

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

## Viernes

### Snack 1



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Viernes

### Comida



## Rib eye con puré de papa y zanahoria

#### Ingredientes

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



## Verduras con cacahuete

#### Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1/2 taza de Jícama

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

### Cena



## Nopalitos con huevo

#### Ingredientes

- 1 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.

## Sábado

### Desayuno



## Pancakes de avena frutos rojos

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos 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.

## Sábado

### Snack 1



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></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><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li> <li>3) Cortar el queso en cuadritos.</li> <li>4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li> <li>5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li> </ol>	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	Mini pizzas de frutas						
<p>Snack 2</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Fruta Picada</td> <td>1 3 piezas de Galletas Marías</td> <td>1 3 Piezas de Almendras</td> </tr> <tr> <td>1 35 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.</li> <li>2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.</li> <li>3. Acompañar con almendras.</li> </ol>	1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras					
1 35 gramos de Queso panela							

Sábado	Revueltos de huevo y tomate						
<p>Cena</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 3 piezas de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén calentar el aceite.</li> <li>2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.</li> <li>3. Acompañar con tortillas y naranja.</li> </ol>	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Naranja	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 3 piezas de Clara de huevo					
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Naranja						



Domingo	Muesli						
<p data-bbox="272 279 412 315"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 363 711 388"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 820 436">1 taza de Leche de soya</td><td data-bbox="878 388 1133 436">1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1224 388 1507 436">2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 802 516">1/4 de taza de Fruta picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 577"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1458 625">1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.</li><li data-bbox="597 625 781 651">2. Disfrutar fresco.</li></ol>	1 taza de Leche de soya	1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas	1/4 de taza de Fruta picada		
1 taza de Leche de soya	1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas					
1/4 de taza de Fruta picada							

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 865"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 972 711 997"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 997 862 1045">1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</td><td data-bbox="899 997 1154 1045">1 cucharada sopera de plátano machacado</td><td data-bbox="1224 997 1507 1045">2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1495 1127">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.</li><li data-bbox="597 1127 862 1152">2. Untar sobre el rice cake.</li></ol>	1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 cucharada sopera de plátano machacado	2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 cucharada sopera de plátano machacado	2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
<p data-bbox="289 1379 396 1415"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1480"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 922 1528">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="987 1480 1166 1528">1 taza de Arroz</td><td data-bbox="1344 1480 1463 1528">2 taza de Espinaca</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 906 1608">3 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="987 1560 1289 1608">140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1669"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1273 1694">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li data-bbox="597 1694 1110 1719">2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li data-bbox="597 1719 1495 1768">3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li></ol>	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	
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						

## Domingo

### Snack 2



## Palomitas con dip

#### Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Domingo

### Cena



## Cereal con fresas y huevo revuelto

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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