

Lunes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano1 taza de Melón picado1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)5 piezas de Almendra37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Untar los frijoles.Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Lunes	Garbanzos rostizados
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.Hornear a 170 °C por 25 minutos.Retirar del horno y agregar los condimentos.Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Lunes	Alambres de pollo
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Pimiento rojo crudo chico3 piezas de Tortilla de maíz140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes

Jamón guisado en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.

Martes

Claras de huevo con pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Espinacas
- 1 2 pieza de Pan Tostado
- 1 4 pieza de Claras de Huevo

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una vez preparado, acompañar con el pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1 1/2 de taza de elote desgranado
- 1 1 pieza de pera
- 1 3 tazas de lechuga Italiana
- 1 6 piezas de jitomate cherry
- 1 1 1/2 cucharada sopera de aderezo César
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

ensalada César

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 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.

Almond milk mocha frappuccino

Martes

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
- Acompañar con Arroz.

Miércoles

Desayuno



Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
- Acompañar con fruta como postre.

Miércoles

Snack 1



Tuna rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
- Acompañar con fresas.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido1 135 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Tacos de barbacoa light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Jueves	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas de servir de Frijol molido1 pieza de Tostadas de nopal1 pieza de Huevo entero fresco1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz1/4 de taza de Pimiento cocido28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Añadir pimiento cocido y guacamole.

Jueves	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">125 gramos de Rib eye sin grasa1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de pieza de Papa cocida2 tazas de Uva1/2 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.Cocer las papas y prepararlas como puré.Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Jueves

Snack de pepino con salmón

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

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

Jueves

Chili vegano

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Calentar el aceite en una olla.
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.

Viernes

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 14 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Viernes

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Viernes

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 280 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Viernes

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Viernes

Rajas con crema light

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 3 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Sábado

Sándwich de huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Sábado

Sorbet de sandía

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Sábado	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Edamames1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/2 taza de zanahoria rallada1 1 taza de pepino9 piezas de pistache2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Sábado	Tortitas de brócoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla y ajo3/4 taza de Fruta picada1 taza de Espinacas1 1/2 taza de Brócoli2 pieza de Huevo40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.2. Dejar enfriar.3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.5. Servir sobre una cama de espinacas.6. Acompañar con aguacate y panela.7. Acompañar con fruta de postre.

Domingo	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 1/2 taza de Fresa1 taza de Yogurt light4 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 3 hojas de Lechuga romana1 1 cucharada sopera de Guacamole1 3 piezas de Galletas habaneras2 pieza de Jamon de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Domingo	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 5 cucharadas sopera de Crema ácida1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 taza de Fruta picada1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido1 1 taza de Brócoli crudo1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Domingo

Cena



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Calabaza alargada
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 piezas de Tortillas delgaditas
- | 56 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.