

Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 cucharada sopera de Requesón1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 taza de Verdura mixta2 pieza de Papa Cambray1 pieza de Tortilla2 pieza de Claras de huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.Poner a hervir las papas cambray.Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete7 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1 pieza de manzana8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)1/3 de pieza de aguacate1 1/3 de pieza de lata de atún en agua1 taza de mezcla de verduras2 cucharadas cafeteras de mayonesa
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: 1 manzana.

Lunes

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 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.

Martes

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Frijoles molidos
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Lechuga
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Martes

Tacos de claras de huevo con acelgas

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 11/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una vez listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una vez listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Miércoles

Helado de chocolate

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Miércoles

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Miércoles

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Jueves	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar un sartén con aceite en spray.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Jueves	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">5 pieza de Galletas María10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las galletas con almendras.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla2 cucharada de servir de arroz integral2 piezas de tostadas de maíz horneadas120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el tomate para la salsa y hervir.Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.Servir en tostadas de maíz con aguacate.Acompañar con frijoles y arroz.

Jueves	Piña colada
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk 40 gramos de Piña picada 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 3/4 de taza de Fruta picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 3 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Viernes	McMuffin Fit
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 pieza de Huevo 2 rebanada de Jamón de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo estilo revuelto.2. Calentar el pan y el jamón.3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.

Viernes

Snack 1



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 100 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



Totopos con frijoles

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Viernes	Pasta de tornillos con atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate2/3 taza de Tornillito cocido1 pieza de Tomate60 gramos de Atún drenado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Sábado	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa1 taza de Mezcla de verduras2 pieza de Pan integral45 gramos de Milanesa de pollo1 rebanada de Jamón de pavo1/4 de pieza de Papa1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.Acompañar con papitas rebanadas.

Sábado	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	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.

Sábado	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Salteado de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 2 piezas de Tortilla de maíz1 56 gramos de Pechuga de pavo1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.3. Acompañar con tortillas.

Domingo	Picadillo veggie									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 308 708 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 333 834 384">1 1/4 de taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="911 333 1143 384">1 1/2 taza de Pimiento morrón</td><td data-bbox="1208 333 1494 384">1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td></tr><tr><td data-bbox="630 417 849 468">1 1 taza de Espinaca cruda</td><td data-bbox="911 417 1154 468">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1208 417 1471 468">1 1 cucharada sopera de guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="630 501 875 552">1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td><td data-bbox="911 501 1143 552">1 5 piezas de Papa de cambay</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 581 727 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 604 1511 655">1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.<li data-bbox="592 655 1354 680">2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.<li data-bbox="592 680 841 705">3. Servir con guacamole.	1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 5 piezas de Papa de cambay	
1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)								
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole								
1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 5 piezas de Papa de cambay									

Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete						
<p data-bbox="285 829 397 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 938 708 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 963 878 1014">1 1 pieza de Galletas de arroz</td><td data-bbox="948 963 1135 1014">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1192 963 1516 1014">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="630 1047 902 1098">1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1127 727 1150">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1150 1110 1176">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz						
<p data-bbox="289 1379 394 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1451 708 1474">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1476 987 1526">1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida</td><td data-bbox="1019 1476 1265 1526">1 10 piezas de Papa de cambay</td><td data-bbox="1300 1476 1477 1526">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="630 1560 959 1610">1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico</td><td data-bbox="1019 1560 1183 1610">1 1 taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1640 727 1663">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1663 922 1688">1) Precalentar el horno a 200 °C.<li data-bbox="592 1688 1131 1713">2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.<li data-bbox="592 1713 1455 1743">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.	1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambay	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva	
1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida	1 10 piezas de Papa de cambay	1 1/4 de taza de Arroz cocido					
1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 1 taza de Uva						

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 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 la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.