

Lunes	Avena con frambuesa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Frambuesa2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete246 gramos de Avena cocida1 pieza de Huevo fresco1/4 de taza de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.Acompañar con un huevo revuelto.

Lunes	Mangonadas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Tajín bajo en sodio al gusto1 taza de Mango17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con agua y congelar en un molde.Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar las verduras en julianas.Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.Añadir el pollo y dejar cocinar.Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Lunes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Lunes

Machacado con huevo y Agua de melón

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Chile jalapeño
- | 3/4 de taza de Melón picado
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 cucharada sopera de Machacado de res
- | 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Martes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Martes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Pasta cremosa

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 105 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Martes

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Martes	Club sandwich
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Pan integral 1/2 de pieza de Papa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Miércoles	huevo con salchicha y pan
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de huevo 1 pieza de manzana 1 de pieza de salchicha de pavo 1 taza de mezcla de verduras 1 rebanada pan integral <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. 2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. 3. Servir acompañado de pan tostado. 4. Postre: manzana.

Miércoles	Mug-Cake
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 1/2 pieza de Plátano maduro 18 gramos de Avena 1 pieza de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos. 5. Untar crema de cacahuete por encima.

Miércoles	Tacos de pescado	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1 taza de Repollo
1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta	1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle
1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 10 pieza de Almendras	1 320 gramos de Filete de pescado
Procedimiento		
1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas. 2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón. 3. Agregar mayonesa con chipotle. 4. Acompañar con fruta y almendras de postre.		

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Uva	1 2 tazas de Palomitas sin grasa	1 50 gramos de Pierna de cerdo
1 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.		

Miércoles	Pasta con carne molida	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Fruta picada	1 2/3 taza de Pasta	1 1 taza de Verduras
1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva	1 2 cucharada de servir de Carne molida	1 8 pieza de Aceitunas
Procedimiento		
1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva. 2. Servir sobre la pasta. 3. Acompañar con fruta de postre.		

Jueves	Licudo de papaya con avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Avena 1 1/2 taza de Leche light o vegetal 1 1/2 taza de Papaya 6 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves	Snack botanero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino 8 pieza de Aceitunas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Jitomate bola 136 gramos de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz 150 gramos de Molida de res 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Tortillas de jicama
- 6 pieza de Habaneras
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Calabacita al gusto
- Tomate al gusto
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Tortillas de jicama
- 6 pieza de Habaneras
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Taquitos de jicama con requesón

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 pieza de tortilla
- 3 cucharada sopera de Crema ácida
- 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.

Rajas con crema light

Sábado

Snack 1



Ingredientes

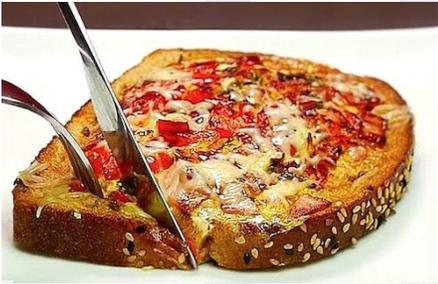
- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

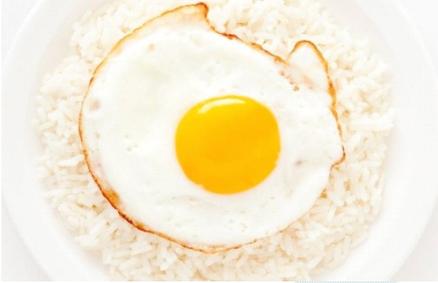
1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de plátano1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana1 2 piezas de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: manzana y plátano picado.

Sábado	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal1 3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Sábado	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 taza de Espagueti cocido1 1 taza de Espinacas picadas1 4 cucharada cafetera de Crema ácida1 90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Domingo	Arroz con huevo
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 401 1484 531" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 401 932 432">1 2/3 de taza de Arroz cocido<li data-bbox="980 401 1208 447">1 2 piezas de Clara de huevo<li data-bbox="1284 401 1484 447">1 1 pieza de Huevo fresco<li data-bbox="634 480 902 527">1 1 cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 585 1008 632" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1008 611">1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.<li data-bbox="597 613 813 632">2. Montar sobre arroz.

Domingo	Plátano con yogurt griego
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 982 1516 1029" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 982 813 1029">1 1/4 de pieza de Plátano<li data-bbox="857 982 1138 1029">1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete<li data-bbox="1235 982 1516 1029">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego <p data-bbox="597 1064 727 1085">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1087 967 1155" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 813 1106">1. Rebanar el plátano.<li data-bbox="597 1108 886 1127">2. Servir con el yogurt griego.<li data-bbox="597 1129 967 1155">3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Domingo	Ensalada de frijoles
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1505 1490 1635" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1505 846 1537">1 1 pieza de Tomate<li data-bbox="938 1505 1166 1537">1 1 pieza de Aguacate<li data-bbox="1279 1505 1490 1551">1 2 pieza de Tortillas delgaditas<li data-bbox="634 1585 878 1631">1 3 cucharada de servir de Frijoles<li data-bbox="938 1585 1227 1631">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1690 1333 1736" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1333 1715">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.<li data-bbox="597 1717 967 1736">2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Domingo

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena



Ensalada griega

Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 2/3 de taza de Garbanzo cocido
- | 7 piezas de Aceituna negra sin hueso
- | 3/4 de taza de Yogurt sin lácteos

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).