

Lunes	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 pieza de Tortilla de harina integral1 rebanada de Jamón de pavo1 2 pieza de Clara de huevo1 25 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.3. Enrollar.

Lunes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 40 gramos de Piña picada1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Tiradito de pulpo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 taza de Cilantro1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Limon1 3 pieza de Chile jalapeño1 4 Pieza de Tostadas Horenadas1 6 pieza de Cebollita cambray1 6 pieza de Papa cambray1 75 gramos de Pulpo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Tacos de bistec con papa

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Cocinar la carne y montar taquitos.
- Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Martes

Pan con queso

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre el pan.

Martes

Ensalada caliente de arroz

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Miércoles

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
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Miércoles

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



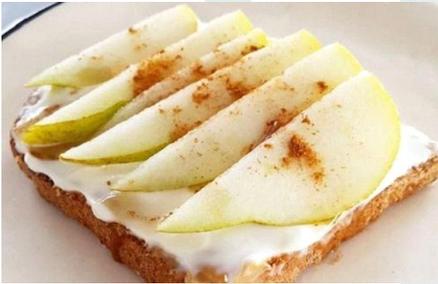
Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Miércoles	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema sobre el pan.2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal1 2 cucharada sopera de Queso crema light1 60 gramos de Salmón en rebanadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Servir por encima rebanadas de salmón.

Jueves	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate huaje1 cucharada sopera de Aguacate1 pieza de Pan tostado2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves	Pulpo al ajillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla y ajo1/2 taza de Arroz1/2 taza de Verduras1 taza de Fruta picada2 pieza de Tostadas de nopal3 pieza de Chile guajillo125 gramos de Pulpo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.Dejar que suelten su sabor en un sartén.Agregar el pulpo y dejar reposar.Acompañar con arroz, verduras y tostadas.Servir fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Jueves

Cena



Pasta con carne molida

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 2/3 taza de Pasta
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida
- 1 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.

Viernes

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

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

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Viernes

Comida



Rajas con atún, panela y crema

Ingredientes

- 1/2 pieza de Chile poblano
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 lata de lata de atún en agua
- 1 pieza de manzana
- 3 cucharadas soperas de crema ligera
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada soperas de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes	Cruji-Sándwich						
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Jitomate</td><td>1 rebanada de Jamón de pavo</td><td>1 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Lechuga</td><td>8 pieza de Galleta salada</td><td>40 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar con mayonesa las galletas.Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.	1 1/2 pieza de Jitomate	1 rebanada de Jamón de pavo	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 taza de Lechuga	8 pieza de Galleta salada	40 gramos de Queso panela light
1 1/2 pieza de Jitomate	1 rebanada de Jamón de pavo	1 cucharada cafetera de Mayonesa					
1 1/2 taza de Lechuga	8 pieza de Galleta salada	40 gramos de Queso panela light					

Sábado	huevo con salchicha y pan						
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1/2 de pieza de salchicha de pavo</td><td>1 pieza de huevo</td><td>1 rebanada pan integral</td></tr><tr><td>1 pieza de manzana</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.	1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 pieza de huevo	1 rebanada pan integral	1 pieza de manzana		
1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 pieza de huevo	1 rebanada pan integral					
1 pieza de manzana							

Sábado	Tiramisú overnight oats						
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1/4 de taza de Leche de soya</td><td>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td>2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td></tr><tr><td>1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td>1/4 de taza de Café negro</td><td>1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).Dejar reposar en refrigeración.A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.	1/4 de taza de Leche de soya	4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1/4 de taza de Café negro	1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1/4 de taza de Leche de soya	4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena					
1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1/4 de taza de Café negro	1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar					

Sábado

Ensalada de coditos

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- | 4 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de Queso panela
- | 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Chilaquiles

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 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.

Domingo	Hot cakes de manzana	
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 946 506" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 946 436">1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar<li data-bbox="634 478 932 506">1 2 pieza de Claras de huevo <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1230 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 911 598">1. Licuar todos los ingredientes.<li data-bbox="597 600 927 621">2. Hacer pancakes con la mezcla.<li data-bbox="597 623 1230 646">3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.	<ul data-bbox="1036 388 1437 516" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1036 388 1437 436">1 1/3 taza de Avena<li data-bbox="1036 468 1166 516">1 9 pieza de Almendras<li data-bbox="1304 388 1437 436">1 1 pieza de Manzana

Domingo	Mug-Cake	
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 938 946 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 938 946 987">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto<li data-bbox="634 1018 865 1045">1 18 gramos de Avena <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1102 1117 1199" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1117 1123">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="597 1125 1089 1146">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="597 1148 748 1169">3. Mezclar bien.<li data-bbox="597 1171 1003 1199">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.	<ul data-bbox="1036 938 1523 987" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1036 938 1523 987">1 1/2 pieza de Plátano maduro<li data-bbox="1304 951 1523 987">1 1 pieza de Clara de huevo

Domingo	Tiras de pollo buffalo	
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1409">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1419 906 1625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1419 857 1446">1 1 pieza de Manzana<li data-bbox="634 1493 906 1541">1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras<li data-bbox="634 1577 906 1625">1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1686 1502 1829" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 1193 1707">1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1709 1144 1730">2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.<li data-bbox="597 1732 824 1753">3. Cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1755 1122 1776">4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.<li data-bbox="597 1778 1502 1799">5. Aderezo: Mezclar el yogurt griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.<li data-bbox="597 1801 813 1829">6. Postre: 1 manzana.	<ul data-bbox="1036 1409 1507 1541" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1036 1409 1507 1457">1 1 pieza de Elote amarillo entero<li data-bbox="1036 1493 1190 1541">1 2 cucharada cafetera de Mayonesa<li data-bbox="1239 1409 1507 1457">1 1 1/2 tazas de Apio en tiras<li data-bbox="1239 1493 1507 1541">1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- | 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 20 gramos de queso panela desmoronado
- | 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2/3 taza de Tornillito cocido
- | 1 pieza de Tomate
- | 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.