

Lunes	Ensalada de aguacate con atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 2 cucharada sopera de Guacamole 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 2 piezas de Pan Tostado 45 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 pan tostado.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 17 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Papa 1 1/2 taza de Pimiento fresco 2 cucharada cafetera de Aceite 8 piezas de Jitomate cereza 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Piña 5 cucharada cafetera de Ajonjoli Procedimiento 1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). 2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. 3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. 4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. 5. Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli. 6. Postre: Piña.

Lunes	Galletas con jamón y queso panela	
Snack 2		
	Ingredientes 1 rebanada de Jamón de pavo 20 gramos de Queso panela 2 cucharada cafetera de Queso crema 5 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. - Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.	

Lunes	Tortilla de papa	
Cena		
	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 4 piezas de Tortillas delgaditas 1 pieza de Pimiento rojo 4 piezas de Claras de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Lavar y cortar lo vegetales. - Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. - Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.	

Martes	Omelette con acelgas y jitomate	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Naranja 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.	

Martes	Parfait de piña
Snack 1	
	Ingredientes 42 gramos de Piña picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento 1. Picar la piña. 2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Martes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Yogur sin azúcar 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 40 gramos de Quinoa 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate.

Martes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 2 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Guacamole 3 hojas de Lechuga romana 4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento 1. Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. 2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes	Quesadillas griegas		
Cena 	Ingredientes 1 Especies italianas al gusto 1 1/2 taza de Ajo picado 1 1/2 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 1 taza de Espinacas crudas 2 piezas de Tortilla de harina integral 2 cucharadas soperas de Yogurt griego 1 30 gramos de Queso mozzarella light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

Miércoles	Durazno-Maple Oats		
Desayuno 	Ingredientes 1 1 1/4 de taza de Leche de soya 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena 1 26 gramos de Mantequilla de almendras 1 1/2 de pieza de Durazno amarillo Procedimiento 1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional). 2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).		

Miércoles	Durazno y almendras		
Snack 1 	Ingredientes 1 2 piezas de Durazno prisco 1 17 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.		

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 pieza de Papa
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con pan tostado.
3. Postre: Durazno.

Jueves	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1 Vainilla y canela al gusto 1 1/4 taza de Leche light 1 1/2 pieza Manzana verde golden 1 1 pieza de huevo 2 rebanadas de Pan integral 10 mitades de Corazón de nuez Procedimiento 1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). 2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela. 3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados. 4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. 5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave). 6. Decorar por encima con la nuez picada.

Jueves	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento 1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). 2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola 1 taza de Uva verde Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate. Postre: Uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 6 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 7 piezas de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Brochetas de frutas con queso

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 160 gramos de Carne de cerdo
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Carne de cerdo en salsa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fettuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Nopalitos con huevo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Quinoa dulce

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Verduras
- 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
 3. Acompañar con salsa casera.
- Postre: manzana.

Domingo	Panela asada con verduras	
Desayuno		
	Ingredientes 2 cucharadas sopera de Guacamole 100 gramos de Queso panela 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 1 pieza de Durazno prisco Procedimiento - Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. - Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.	

Domingo	Pay de limón	
Snack 1		
	Ingredientes - Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto 6 cucharada sopera de Requesón 5 pieza de Galletas María 5 gramos de Nuez picada Procedimiento - Licuar el requeson con jugo de limón al gusto. - Stevia y un chorrito de vainilla. - En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. - Congelar mínimo por 30 minutos. - Decorar con nuez picada.	

Domingo	Chuletas de cerdo	
Comida		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 2 taza de Verduras al vapor 3/4 taza de Arroz 225 gramos de Chuleta de cerdo 1 taza de Fruta picada Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Comer fruta como postre.	

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Sopa de mariscos



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras
- 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

Procedimiento

1. Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
2. Acompañar con aguacate.