

Lunes	Omelette y avena
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de taza de Hojuelas de avena1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada1 1 pieza de Clara de huevo1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rociar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.3. Acompañar con avena con fresas.

Lunes	Helado de chocolate
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Plátano congelado1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 150 gramos de medallón de filete de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Claras de huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/3 de pieza de Aguacate madiano1 cucharada de servir de Frijol molido2 piezas de Tostada de nopal horneada2 piezas de Clara de huevo1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Martes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada75 gramos de Yogurt sin lácteos1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Martes

Cena



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Palomitas con dip

Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
- Servir con palomitas.

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola170 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías90 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

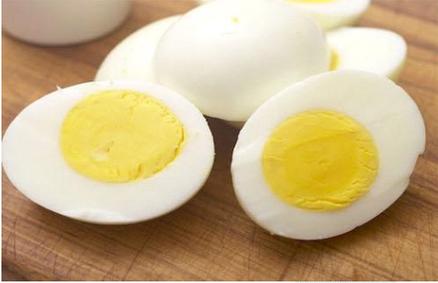
Miércoles	Tostada de nopales con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 cucharada sopera de Guacamole11/2 pieza de Tostadas Horneadas25 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer los nopales y agregar el queso.Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Mason jar
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sal de mar al gusto1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)1 3/4 de taza de jugo de limón1 1 pieza de Mango de manila1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.3. Servir en tostadas con guacamole.

Jueves	Huevo cocido y brócoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Brócoli cocido1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal1 4 pieza de Almendras1 1 pieza de Huevo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Jueves	Huevo con chorizo de champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Champiñón crudo1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.2. Dejar que seque bien.3. Agregar el huevo y revolver.4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes	Calabacitas con queso y elote
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cilantro, sal y pimienta al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/4 taza de Elote desgranado1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Fruta picada1 1 pieza de Tomate huaje1 3 piezas de Calabaza mediana1 30 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Piña con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1 1/2 taza de Yogurt light
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Chuletas de cerdo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



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.

Sábado

Tiramisú overnight oats

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Sábado

Pay de limón

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Sábado

Tostadas veganas

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Domingo	Club sandwich											
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 321 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 346 922 396">1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1008 346 1235 396">1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1312 346 1495 396">2 pieza de Pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="630 428 922 478">45 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="1008 428 1256 478">1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1312 428 1495 478">1/4 de pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="630 510 940 560">1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 592 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 617 1479 667">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.<li data-bbox="592 669 972 693">2) Acompañar con papitas rebanadas.			1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral	45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa	1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral										
45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa										
1/2 de cucharada sopera de Guacamole												

Domingo	Quinoa dulce					
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 982 711 1005">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1008 902 1031">3/4 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="959 1008 1203 1031">4 pieza de Almendras</td><td data-bbox="1260 1008 1503 1031">20 gramos de Quinoa</td></tr></table> <p data-bbox="592 1062 727 1085">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1087 1105 1110">1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.<li data-bbox="592 1113 992 1136">2. Agregar la fruta y almendras picadas.			3/4 taza de Fruta picada	4 pieza de Almendras	20 gramos de Quinoa
3/4 taza de Fruta picada	4 pieza de Almendras	20 gramos de Quinoa				

Domingo

Snack 2



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- 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

Cena



Taquitos de panela Low-Carb

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.