

Lunes	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Huevo1 taza de Fruta picada1 taza de Espinacas2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.Acompañar con aguacate.Servir fruta como postre.

Lunes	Mason jar - Licuado melón y papaya
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Melón1/4 taza de Papaya1/4 taza de Cereal multibran sin azúcar1 taza de Leche light o vegetal4 pieza de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Lunes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Chile chipotle seco3/4 de taza de Arroz cocido1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1/2 de taza de Zanahoria picada cruda6 cucharadas sopera de Crema ácida120 gramos de Filete de pescado1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.Acompañar con arroz y verduras.

Lunes	Mangonadas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Tajín bajo en sodio al gusto1 taza de Mango15 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con agua y congelar en un molde.Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chayote1/2 pieza de Papa1 pieza de Calabaza1 pieza de Zanahoria1 pieza de Tostada deshidratadas3 pieza de Claras de huevo3 1/2 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.Acompañar con guacamole.

Martes	Portobello relleno de Quinoa
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Portobello40 gramos de Quinoa60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y limpiar los champiñones.En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Martes

Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Martes

Comida



Pollo con ejotes y camote

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Ejotes
- 1 1 pieza de Camote
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
3. Acompañar con lentejas.

Martes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Martes

Pan tostado con melón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Miércoles

Pan con queso y huevo estrellado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Miércoles

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/4 de taza de Yogur light1 1/2 pieza de Mango de manila1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Miércoles	Claras de huevo con pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Pimiento verde1 1 pieza de Tomate1 3 pieza de Claras de huevo1 1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Jueves	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada2 cucharadas sopera de Guacamole60 gramos de Queso panela1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Sorbet de sandía
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto3/4 cucharada sopera de Chía1 taza de Sandía congelada1 taza de Pepino congelado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de soya al gusto1 diente de ajo picado al gusto1/3 de taza de germen de soya1/2 taza de elote amarillo desgranado1 cucharada sopera de aceite de oliva1 taza de garbanzo cocido2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Jueves

Snack 2



Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Brócoli
- 3/4 taza de Piña
- 1 taza de Espinacas
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

Jueves

Cena



Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Viernes

Desayuno



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Viernes

Mason jar - Smoothie antioxidante

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Sandía
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Viernes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

Viernes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

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

Egg-In-A-Hole

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Sábado

Mangonadas

Snack 1



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Sábado	Pollo al achiote	
Comida		
		
Ingredientes		
1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 2 pieza de Tostadas de nopal
1 210 gramos de Pechuga de pollo		
Procedimiento		
1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz, tostadas y tiras de calabacita a la plancha.		

Sábado	Yogurt con mango y almendras	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 2/4 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.		

Sábado	McMuffin Fit	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanada de Jamón de pavo	
Procedimiento		
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.		

Domingo	Cereal con fresas y huevo revuelto									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 331 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 873 407">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="971 359 1203 407">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1276 359 1471 407">1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 438 902 487">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="971 438 1175 487">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1276 438 1520 487">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 518 932 567">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 604 727 632">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 632 1052 659">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.<li data-bbox="597 659 1117 686">2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías		
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz								
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras								
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías										

Domingo	Crema de brócoli			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 995">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 995 808 1043">1 3/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="898 995 1065 1043">1 2/3 de taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="1157 995 1482 1043">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1235 1127">1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.<li data-bbox="597 1127 1073 1155">2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).	1 3/4 de taza de Leche de soya	1 2/3 de taza de Brócoli cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana
1 3/4 de taza de Leche de soya	1 2/3 de taza de Brócoli cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana		

Domingo	Parrillada de vegetales con salmón									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1461">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1461 850 1488">1 1/2 taza de Morrón</td><td data-bbox="922 1461 1162 1488">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1276 1461 1471 1488">1 1 taza de Brócoli</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 883 1568">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="922 1520 1182 1568">1 4 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1276 1520 1417 1568">1 10 pieza de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 808 1648">1 150 gramos de Salmón</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1713">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1713 1084 1740">1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.<li data-bbox="597 1740 818 1768">2. Servir con tostadas.<li data-bbox="597 1768 1062 1795">3. Acompañar con fruta y almendras de postre.	1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli	1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras	1 150 gramos de Salmón		
1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli								
1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras								
1 150 gramos de Salmón										

Domingo

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo

Cena



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 8 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.