

Lunes	Pan tostado con pollo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1/3 de pieza de Aguacate mediano1 pieza de Pan tostado40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo y desmenuzarlo.Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada8 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Ejotes1/2 taza de Arroz1/2 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Pimiento amarillo chico1 pieza de Pimiento rojo chico1 pieza de Tostada Horneada75 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar los pimientos y el pollo.En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.En un sartén aparte poner a cocer el arroz.Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 pieza de Rice cake18 gramos de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Lunes	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga40 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 pieza de Pan pita Taquero3 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Martes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tostada de nopal horneada1/3 de pieza de Aguacate madiano2 piezas de Clara de huevo1 cucharada de servir de Frijol molido <p>Procedimiento</p> <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

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

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

Martes

Galletas de plátano y avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Martes

Cena



Tostada con ensalda de atun

Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 2 piezas de Papa cambray
- 3 piezas de Espárragos
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Atun fresco

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
- En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
- Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
- Acompañar con espárragos y papa.

Miércoles

Desayuno



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral.

Miércoles

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 2 taza de Espinaca
- 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Arroz
- 120 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.

Miércoles

Piña con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt light
- 1/2 taza de Piña picada
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: 1/2 manzana.

Jueves	Huevo estrellado en pan pita						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 867 422">1 1/2 taza de Espinaca</td><td data-bbox="980 390 1260 436">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</td><td data-bbox="1308 390 1510 436">1 1 pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 889 516">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="980 470 1214 516">1 15 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1479 621">1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.<li data-bbox="597 623 1515 644">2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.	1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 15 gramos de Queso panela	
1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco					
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 15 gramos de Queso panela						

Jueves	Pudín de chía con fruta		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 899 1014">1 1/2 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1065 993 1377 1014">1 1 cucharada sopera de Chía</td></tr></table> <p data-bbox="597 1052 727 1073">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1075 1003 1096">1. Hidratar las semillas de chía con agua.<li data-bbox="597 1098 850 1119">2. Servir con fruta picada.<li data-bbox="597 1121 1101 1142">3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía
1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía		

Jueves	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 927 1472">1 1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="980 1451 1230 1472">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1308 1440 1490 1486">1 1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 902 1566">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="980 1520 1252 1566">1 1 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1308 1520 1479 1566">1 1 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 935 1650">1 150 gramos de Milanesa de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1239 1730">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.<li data-bbox="597 1732 963 1753">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.<li data-bbox="597 1755 829 1776">3. Cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1778 1195 1799">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.	1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 pieza de Tostadas de nopal	1 1 taza de Fruta picada	1 150 gramos de Milanesa de res		
1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 pieza de Tostadas de nopal	1 1 taza de Fruta picada								
1 150 gramos de Milanesa de res										

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

Jueves	Claras de huevo con espinacas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 pieza de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.3. Servir con aguacate y pan integral.4. Postre: cóctel de frutas.

Viernes	Sincronizadas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 12 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Viernes

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 123 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Viernes

Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1 1/4 de pieza de papa picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 1 1/2 taza de champiñón crudo
- 1 1/2 taza de berenjena picada
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada soperas de chile ancho picado
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Viernes

Palomitas con manzana

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: 1/2 manzana.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado

Pescado en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 taza de Fruta
- 1 2 taza de Espinacas, cilantro
- 1 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Sábado

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Melón
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 40 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Domingo	Nopalitos con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 935 409">1 1/2 de taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="995 373 1195 422">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1260 373 1500 422">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 930 506">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="995 468 1206 493">1 1 pieza de Naranja</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 930 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1279 613">2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.<li data-bbox="597 613 987 638">3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.<li data-bbox="597 638 865 663">4. Acompañar con naranja.	1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Naranja	
1 1/2 de taza de Nopal cocido	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Naranja						

Domingo	Oat milk latte + fruta						
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 708 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 967 959">1 1/2 de taza de Leche de avena</td><td data-bbox="1057 924 1227 972">1 1/2 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1300 924 1471 972">1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 927 1056">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1520 1161">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).<li data-bbox="597 1161 1081 1186">2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.<li data-bbox="597 1186 1109 1211">3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.	1 1/2 de taza de Leche de avena	1 1/2 de taza de Café negro	1 1/4 de taza de Fruta picada	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 1/2 de taza de Leche de avena	1 1/2 de taza de Café negro	1 1/4 de taza de Fruta picada					
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Carne de res con elote y verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 708 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 943 1472">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td data-bbox="995 1423 1179 1472">1 1/2 taza de verduras mixtas</td><td data-bbox="1243 1423 1455 1472">1 1/2 pieza de papa mediana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 902 1543">1 1 pieza de elote amarillo</td><td data-bbox="995 1507 1170 1556">1 1 taza de fresa picada</td><td data-bbox="1243 1507 1520 1556">1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 935 1635">1 120 gramos de medallón de filete de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1195 1722">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.<li data-bbox="597 1722 1011 1747">2. Acompañar con elote, papa y verduras.<li data-bbox="597 1747 1260 1772">3. Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas.<li data-bbox="597 1772 881 1797">4. Bañar con la crema ligera.<li data-bbox="597 1797 1089 1822">5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 120 gramos de medallón de filete de res		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1/2 pieza de papa mediana								
1 1 pieza de elote amarillo	1 1 taza de fresa picada	1 2 cucharadas soperas de crema ligera								
1 120 gramos de medallón de filete de res										

Domingo

Snack 2



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 1 1 rebanada de Tocino
- 1 1 rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.