

Lunes	Waffles light
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Hojuelas de avena1/2 pieza de Plátano maduro2 pieza de Clara de huevo16 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Lunes	Almond milk mocha frappuccino
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras1/2 de taza de Café negro1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes	Picadillo fácil
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">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 <p>Procedimiento</p> <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.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Lunes	Huevo montado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Tostadas de nopal1 pieza de Jitomate1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera sin aceite al gusto1/4 taza de Cebolla rebanada1/2 taza de Champiñones picados1/2 cucharada cafetera de Mantequilla2 pieza de Tortillas de maíz60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Martes

Piña con yogurt

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

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.

Martes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Martes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Miércoles

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 1 7 Piezas de Almendras
- 1 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Miércoles	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 98 gramos de Atún fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el atún.2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.3. Acompañar con una mandarina.

Miércoles	Totopos con frijoles
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Miércoles	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Una manzana.

Jueves	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada140 gramos de Papa de agua2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.Formar tortitas de papa con la mezcla.Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.Acompañar con fruta permitida.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Ensalada de coditos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/4 de taza de Pasta de codito4 rebanadas de Jamón de pavo3 cucharadas sopera de Crema ácida40 gramos de Queso panela1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 pieza de Rice cake1/4 de taza de Frambuesa3 cucharadas sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Jueves	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Salsa de chile1 pieza de Huevo fresco4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Naranja <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.Añadir el huevo y mezclar.Acompañar con salsa y naranja.

Viernes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1 pieza de guayaba1/4 de taza de salsa casera sin aceite2 rebanadas de Jamón de pavo1 pieza de huevo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Viernes	Palomitas con dip
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Viernes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Arroz1 2 taza de Verduras al gusto1 3 cucharadas soperas de Aderezo light1 150 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Viernes	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas cafeteras de Yogurt sin lácteos1 1/4 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.3. Dejar reposar en el refrigerador.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- | 10 piezas Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré
- | 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado	Pollo en salsa con elote
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Elote desgranado1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 5 cucharadas sopera de Guacamole1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/4 de pieza de Chile poblano1 1/2 de pieza de Manzana
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada1 10 piezas de almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 2 piezas de Clara de huevo1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero1 1 1/4 de rebanada de Tocino1 1 1/2 de rebanada de Pan integral
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Huevo con papas								
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 373 1536 510"><tr><td data-bbox="630 373 963 426">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="963 373 1247 426">1 1/2 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1247 373 1536 426">1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 963 510">1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</td><td data-bbox="963 457 1247 510">1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="1247 457 1536 510">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 562 1279 663" style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .			1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 pieza de Clara de huevo	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 pieza de Clara de huevo							
1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras							

Domingo	Plátano con crema de cacahuete					
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1003 1536 1056"><tr><td data-bbox="630 1003 865 1056">1 1/2 pieza de Plátano</td><td data-bbox="865 1003 1304 1056">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1304 1003 1536 1056">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1108 1369 1134" style="list-style-type: none">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.			1 1/2 pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 7 pieza de Almendras
1 1/2 pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 7 pieza de Almendras				

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate											
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1409 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1434 1536 1654"><tr><td data-bbox="630 1434 963 1486">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="963 1434 1247 1486">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1247 1434 1536 1486">1 1 taza de mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="630 1518 963 1570">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="963 1518 1247 1570">1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</td><td data-bbox="1247 1518 1536 1570">1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="630 1602 963 1654">1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td colspan="2"></td></tr></table> <p data-bbox="592 1682 727 1707">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1707 1523 1808" style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.			1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)		
1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras										
1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa										
1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)												

Domingo

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.

Domingo

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.