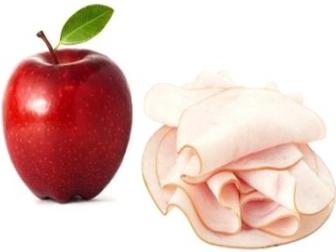


Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Champiñones rebanados1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate guaje1 pieza de huevo entero3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Lunes	Ensalada de atún y papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">136 gramos de Papa cocida66 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Martes	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado3 piezas de Guayaba2 piezas de Clara de huevo1/2 de pieza de Papa cocida1 taza de Espinaca cruda picada1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Martes

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Martes

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharada soperas de Crema
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Martes

Snack 2



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Durazno.

Miércoles

Claras de huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Miércoles

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

- Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 cucharada cafetera de aceite de canola120 gramos de milanesa de pollo en tiras2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de fruta picada1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: Fruta picada.

Miércoles	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Germen de alfalfa2 rebanada de Tomate1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal40 gramos de Queso panela1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Miércoles	Queso panela guisado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Queso panela1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz2 cucharadas sopera de Guacamole1/4 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	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada2 rebanadas de Jamón de pavo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.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).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.Postre: fruta picada.
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas2 cucharadas soperas de guacamole1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de plátano1 taza de ensalada mixta120 gramos de Pechuga de pollo3/4 cucharada soperas de vinagreta1 pieza de manzana1 pieza de papa1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.Preparar el puré de papa con la mantequilla.Servir acompañado de ensalada con vinagreta.Postre: Manzana y plátano picados.

Jueves	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Jueves	Tinga de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate bola1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Lechuga1 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Viernes	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 3 cucharadas cafeteras de nuez picada1 1/2 taza de Fresa1 1 taza de Yogurt light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Viernes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Papa cocida1 24 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	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 pieza de elote amarillo1 1 pieza de papa mediana1 1 taza de fresa picada1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 180 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 con mantequilla 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.

Viernes	Ensalada de frutas y queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 40 gramos de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

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 5 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

Sandwich turkey ranch

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Poke bowl	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1 taza de Arroz cocido	1 120 gramos de Atún fresco
2 cucharadas sopera de Queso crema	2 cucharadas sopera de Guacamole	
Procedimiento		
1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. 2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.		

Sábado	Helado de fruta natural	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Fruta congelada	7 pieza de Almendras	
Procedimiento		
1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.		

Sábado	Taquitos de camarón y queso	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 1/2 piezas de guayaba	2 piezas de tortillas de maíz	2 cucharadas soperas de Guacamole
30 gramos de Queso Oaxaca light	60 gramos de camarón fresco	
Procedimiento		
1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba.		

Domingo	Taquitos de huevo con jamón		
Desayuno			
Ingredientes			
1 1/4 de taza de verduras	1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite	1 1 pieza de huevo	
1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba	
Procedimiento			
1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.			
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.			
3. Postre: Guayaba.			

Domingo	Paleta de yogurth con granola		
Snack 1			
Ingredientes			
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar		
Procedimiento			
1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.			
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.			

Domingo	Rajas con atún, panela y crema		
Comida			
Ingredientes			
1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua	
1 1 pieza de manzana	1 3 cucharadas soperas de crema ligera	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	
1 20 gramos de queso panela			
Procedimiento			
1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.			
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.			
3. Agregar el queso panela, elote y crema.			
4. Servir en tostadas.			
5. Postre: manzana picada.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.