

Lunes	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa2 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Claras de huevo11/2 taza de Acelgas4 piezas de Tortillas delgadas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1/2 taza de Pepino picado3/4 de taza de Zanahoria3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva90 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Verduras120 gramos de Molida de res1 cucharada de servir de Arroz cocido3/4 de pieza de Papa cocida3 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes	Elote preparado			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 cucharada cafetera de Crema ligera</td><td> 1 1/2 pieza de Elote entero</td><td> 40 gramos de Queso panela rallado</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.	1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	40 gramos de Queso panela rallado
1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	40 gramos de Queso panela rallado		

Lunes	Fajitas de pollo con verduras						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td> 3 cucharadas sopera de Guacamole</td><td> 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td> 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td> 3/4 de pieza de Papa picada</td><td> 1/3 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. <p>Postre: fruta picada.</p>	1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	3 cucharadas sopera de Guacamole	1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	3/4 de pieza de Papa picada	1/3 de taza de Fruta picada
1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	3 cucharadas sopera de Guacamole	1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico					
80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	3/4 de pieza de Papa picada	1/3 de taza de Fruta picada					

Martes	Tostada francesa con manzana						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Vainilla y canela al gusto</td><td> 1/4 taza de Leche light</td><td> 1/2 pieza Manzana verde golden</td></tr><tr><td> 1 pieza de huevo</td><td> 1 1/2 rebanadas de Pan integral</td><td> 7 mitades de Corazón de nuez</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).6. Decorar por encima con la nuez picada.	Vainilla y canela al gusto	1/4 taza de Leche light	1/2 pieza Manzana verde golden	1 pieza de huevo	1 1/2 rebanadas de Pan integral	7 mitades de Corazón de nuez
Vainilla y canela al gusto	1/4 taza de Leche light	1/2 pieza Manzana verde golden					
1 pieza de huevo	1 1/2 rebanadas de Pan integral	7 mitades de Corazón de nuez					

Martes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Cortar los ingredientes en tiras.
- Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
- Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Cena	
	Ingredientes <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 piezas de Claras de huevo3 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <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.

Miércoles	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 cucharada de servir de frijoles molidos1 piezas de tortilla de maíz1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola3 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado1 pieza de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Chile relleno de camarón y queso panela									
Comida										
	Ingredientes <table border="0"><tr><td> salsa de tomate casera al gusto</td><td> 1/3 de pieza de aguacate</td><td> 1 pieza de chile poblano</td></tr><tr><td> 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td> 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td> 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td> 2 pieza de tortilla</td><td> 40 gramos de queso panela</td><td> 120 gramos de camarón</td></tr></table>	salsa de tomate casera al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de chile poblano	1 cucharada de servir de arroz integral	1 cucharada de servir de frijol molido	2 cucharada cafetera de mantequilla	2 pieza de tortilla	40 gramos de queso panela	120 gramos de camarón
salsa de tomate casera al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de chile poblano								
1 cucharada de servir de arroz integral	1 cucharada de servir de frijol molido	2 cucharada cafetera de mantequilla								
2 pieza de tortilla	40 gramos de queso panela	120 gramos de camarón								
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.2. Rellenar con el camarón y queso panela.3. Servir con salsa de tomate casera.4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.									

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra			
Snack 2				
	Ingredientes <table border="0"><tr><td> 1/3 de pieza de plátano</td><td> 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td><td> 3 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table>	1/3 de pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	3 cucharadas soperas de queso cottage
1/3 de pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	3 cucharadas soperas de queso cottage		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.			

Miércoles	Huevo montado en papa y espinaca						
Cena							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td> 1/4 de taza de Espinaca cocida</td><td> 100 gramos de Guayaba</td><td> 102 gramos de Papa cocida</td></tr><tr><td> 2 piezas de Clara de huevo</td><td> 1 pieza de Huevo fresco</td><td> 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr></table>	1/4 de taza de Espinaca cocida	100 gramos de Guayaba	102 gramos de Papa cocida	2 piezas de Clara de huevo	1 pieza de Huevo fresco	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
1/4 de taza de Espinaca cocida	100 gramos de Guayaba	102 gramos de Papa cocida					
2 piezas de Clara de huevo	1 pieza de Huevo fresco	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva					
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.4. Acompañar con guayaba.						

Jueves	Rajas con crema light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1 pieza de tortilla1 2 pieza de Chile poblano1 3 cucharada sopera de Crema ácida1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada1 14 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.

Jueves	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 80 gramos de Quinoa1 1 1/2 de taza de Lechuga1 1 taza de Mezcla de verduras1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.2) Agregar aderezo.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Germen de alfalfa1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 cucharada sopera de Guacamole2 rebanada de Tomate40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Jueves	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido2 cucharadas sopera de Requesón promedio3 piezas de Tortilla de nopal1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Viernes	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">94 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Granola con frura seca, baja en grasas4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1/4 de taza de Mango picado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Viernes

Papitas cambay con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambay
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

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

Viernes

Taco arabe con pollo y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Sábado

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 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

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chí

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chí.

Sábado	Carne de res con elote y verduras		
Comida			
	Ingredientes		
	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo
	1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla
	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res	
	Procedimiento		
	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.		

Sábado	Pudin de chía con fresas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 40 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/4 de taza de Fresa rebanada
	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía		
	Procedimiento		
	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.		

Sábado	Ensalada de brocoli con pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli
	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 piezas de Espárragos
	1 60 gramos de Pechuga de pollo		
	Procedimiento		
	1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo. 2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo. 3. Acompañar con Tostada deshidratada.		

Domingo	Tacos mexicanos	
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uva 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Postre: uvas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de pieza de Jitomate

Domingo	Nachos ligeros con guacamole	
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 60 gramos de totopos de nopal horneados <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado

Domingo	ensalada César	
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada sopera de aderezo César 6 piezas de jitomate cherry <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 1 pieza de pera 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras 1/2 de taza de elote desgranado 3 tazas de lechuga Italiana

Domingo

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.