

Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Chayote1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Zanahoria1 1 pieza de Tostada deshidratadas1 3 pieza de Claras de huevo1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. 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.2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.4. Acompañar con guacamole.

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana roja1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)1 10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)1 3/4 taza de Jugo de limón1 1 pieza de Aguacate hass1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Lunes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Untar los frijoles.
- Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
- Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Martes

Desayuno



Nopales con claras

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- 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.

Martes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Comida



Pechuga de pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Naranjas y almendras

Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Bistec ranchero

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambrey
- 1 60 gramos de Bistec de res
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Miércoles

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

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

Miércoles

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Edamames1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 demas ingredientes.

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1 cucharada sopera de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Miércoles	Cereal con fresas y huevo revuelto
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Jueves	Pan tostado con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de pieza de Pan tostado80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda46.5 gramos de Aguacate mediano1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <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. Postre: Fruta picada.

Jueves	Almond milk mocha frappuccino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1/2 de taza de Café negro1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <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.

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada2 cucharada sopera de Guacamole3 cucharada cafetera de Aceite de oliva80 gramos de Espaguete integral140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.Acompañar con Guacamole.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Claras de huevo2 piezas de Pan integral 45 Kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

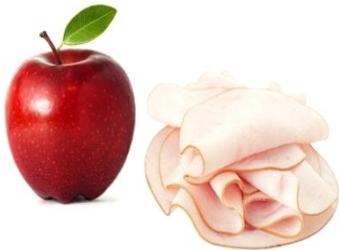
Jueves	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola2 disparos de un segundo Aceite en spray2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.Acompañar con tortillas.

Viernes	Toast de espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo3 tazas de Espinaca cruda picada1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate bola2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la espinaca en pedacitos.Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.Remojar el pan en la mezcla.Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Tostadas de aguacate con pollo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sándwich de atún

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

Sábado

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Sábado

Snack 2



Batido de almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado

Cena



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

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.

Domingo	Tacos mexicanos						
<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="634 401 797 422">1 taza de Uva</td><td data-bbox="954 386 1252 436">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">60 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1224 506">1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 554 727 575">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 596 1013 617">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate	
1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res					
1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 857 1024">1 taza de zanahoria</td><td data-bbox="954 1003 1143 1024">1 taza de jícama</td><td data-bbox="1230 1003 1468 1024">10 piezas almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1083 1166 1104">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).<li data-bbox="597 1104 889 1125">2. Acompañar con almendras.	1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	10 piezas almendras
1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	10 piezas almendras		

Domingo	Salpicón de res									
<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 1434 883 1484">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada</td><td data-bbox="954 1434 1175 1484">2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1268 1434 1489 1484">1/3 de pieza de Aguacate madiano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 899 1551">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 1516 1214 1566">6 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="1268 1516 1516 1566">132 gramos de Falda de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 850 1623">3 tazas de Lechuga</td><td data-bbox="954 1602 1192 1623">1/2 de pieza de Pera</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 959 1703">1. Cocer y deshebrar la falda de res.<li data-bbox="597 1703 1484 1753">2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.<li data-bbox="597 1753 1451 1774">3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.<li data-bbox="597 1774 987 1795">4. Acompañar con tostadas y aguacate.	1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 pieza de Jitomate bola	6 piezas de Tostada de maíz horneada	132 gramos de Falda de res	3 tazas de Lechuga	1/2 de pieza de Pera	
1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/3 de pieza de Aguacate madiano								
1 pieza de Jitomate bola	6 piezas de Tostada de maíz horneada	132 gramos de Falda de res								
3 tazas de Lechuga	1/2 de pieza de Pera									

Domingo

Snack 2



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.

Domingo

Cena



Fajitas de pollo con verduras

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.