

Lunes	Nopales con claras		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 2 piezas de tortilla de maíz 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.		

Lunes	Jicama con zanahoria		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 taza de jicama picada 1/2 taza de Zanahoria Picada 1 taza de Pepino 1 pieza de Limon 2 piezas de Galletas habaneras 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento - Lavar y cortar la jicama, la zanahoria y el pepino. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.		

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 taza de Arroz cocido 2/3 de pieza de Aguacate hass 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de canola 10 piezas de Almendra 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento - Preparar la pechuga de pollo a la plancha. - Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Lunes	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 17 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla cruda 1/2 pieza de Zanahoria 1/2 pieza de Tomate 2 cucharada sopera de Guacamole 3 piezas de Tostadas deshidratadas 4 piezas de Papa Cabray 66 gramos de Molida de res Procedimiento - Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. - En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. - Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. - Acompañar con papa cambray.

Martes	Toast de espinaca
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 taza de Papaya picada Procedimiento - 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. Postre: papaya.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 3 piezas tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 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.

Miércoles

Desayuno



Tortilla de papa

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Miércoles

Snack 1



Tuna rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Miércoles

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Miércoles

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 60 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, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Jueves	Tostadas de aguacate con pollo	
Desayuno		
	Ingredientes	
	1/2 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Espinacas	1 pieza de Tomate 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 4 pieza de Tostadas Horneadas
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, tomate y encima el pollo desmenuzado.		

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos	
Snack 1		
	Ingredientes	
	27 gramos de Blueberries 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1/4 de taza de Avena en hojuelas 1/4 de taza de Frambuesa 2 piezas de Clara de huevo
Procedimiento 1. Muele la avena para formar harina. 2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, 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.		

Jueves	Pollo asado	
Comida		
	Ingredientes	
	1/4 de taza de cebolla cocida 2/3 de pieza de aguacate hass 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel	1/2 taza de Salsa casera sin aceite 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 1/2 pieza de papa asada 3 piezas de Tortillas de maíz
Procedimiento 1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes.		

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Lechuga picada 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 5 piezas de Galletas habaneras Procedimiento 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes 2 2/3 de lata de Atún en agua drenado 2 cucharadas cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento 1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Viernes	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza Jitomate 1 1/2 taza de Pepino 3 piezas de Tostada de nopal horneada 82.5 gramos de Atún en agua drenado 2 piezas de Durazno prisco 1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento 1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. 2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

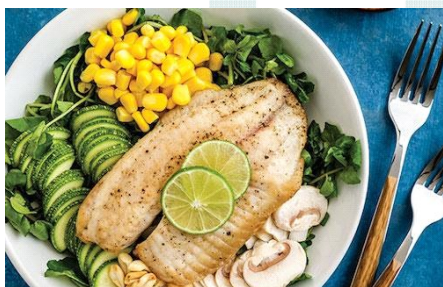
- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes	Pollo al limon
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1/2 pieza de Papa 1 taza de Pimientos 1 pieza de Limon 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. 2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales. 3. Acompañar con tortilla.

Sábado	Hotcakes de avena
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 22.5 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar. 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 10 piezas almendras Procedimiento 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.

Sábado

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 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.

Sábado

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 75 gramos de Bistec de res
- 1 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de carnitas de atún

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 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.

Taquitos de deshebrada