

Lunes	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Tostadas de nopal 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Jitomate Procedimiento - En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. - Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. - Acompañar con salsa casera.

Lunes	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes - Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 18 gramos de Avena 1/2 pieza de Plátano maduro 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento - En una taza, machacar el plátano con un tenedor. - Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. - Mezclar bien. - Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 taza de Zanahoria picada cruda 1/2 pieza de Chayote 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Bowl de Verduras asadas con pollo
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Pimientos 1/2 taza de Brocoli 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1/2 pieza de Calabaza 3 cucharada sopera de Guacamole 1/2 taza de Cebolla 6 pieza de Papa Cabray Procedimiento - Lavar los vegetales, y cortar al gusto. - En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo. - Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 4 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- Jugo de limón y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa al horno
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Espinacas, cilantro
- 10 pieza de Almendras
- 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 18 gramos de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Fruta picada

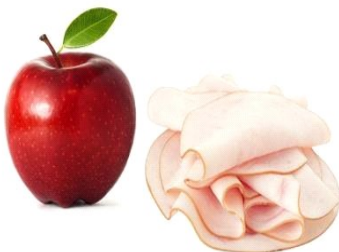
Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

Muesli

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Miércoles	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes 1 Jitomate al gusto 1 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 1/3 taza de Arroz 1 1 taza de Pimiento morrón picado 1 1 taza de Fruta picada 1 8 pieza de Aceitunas 1 80 gramos de Camarones 1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz. 5. Comer furta de postre.

Miércoles	Huevo duro con jitomate
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 pieza de Guayaba 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1 1/2 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.

Miércoles	Tacos de barbacoa light
Cena	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 120 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 2 rebanada de Jamón de pavo

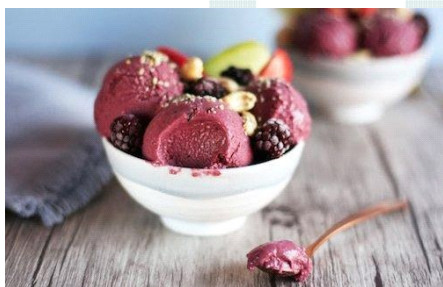
Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Papitas con morrón

Jueves

Snack 1



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.

Helado de fruta natural

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Pollo con ejotes y camote

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 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
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

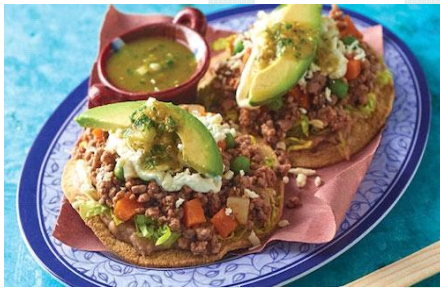
Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Ensalada de atún y papa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Tostada de picadillo con verduras

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 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

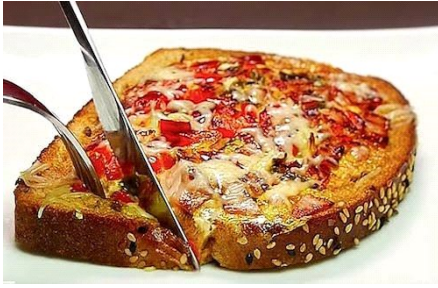
Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 2 taza de Verduras al vapor 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Sábado	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 de taza de Uva 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa 40 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.

Sábado	Ensalada cítrica con pollo
Cena	
	Ingredientes 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate bola 4 piezas de Tostada de maíz horneada 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento - Cocinar el pollo a la plancha. - Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional). - Acompañar con tostada horneada.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa