

Lunes	Avena pastel de zanahoria	
Desayuno		
	Ingredientes 1 Canela y vainilla al gusto 1 1/3 taza de Avena 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar 1 7 pieza de Corazón de nuez 1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción. 3. Servir con queso cottage y pasas.	

Lunes	Galletas de manzana con avena	
Snack 1		
	Ingredientes 1 1/3 taza de Avena 1 1 pieza de Manzana hecha puré 1 2 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.	

Lunes	Coctel de camarones	
Comida		
	Ingredientes 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto 1 2/3 de pieza de aguacate mediano 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharada sopera de salsa catsup 1 8 cuadritos de galletas saladas 1 160 gramos de camarones Procedimiento 1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes. 2. Acompañar con galletas saladas. 3. Postre: manzana picada.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar quesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Brocoli
- 1 5 pieza de Papa Cambray
- 1 35 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Miércoles

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

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Miércoles

Cena

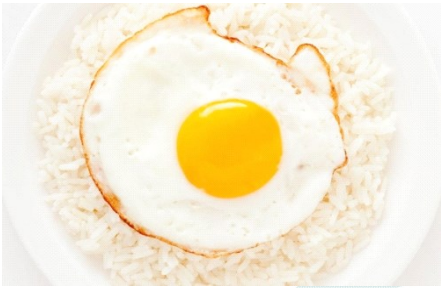


Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 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.

Jueves	Arroz con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento 1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén. 2. Montar sobre arroz.

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza 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.

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Frijol Cocido 1 1/2 pieza de Papa 1 1/2 cucharada cafetera de Comino 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 1 pieza de Calabaza 1 1 pieza de Manzana 1 2 piezas de Tomate 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite 1 100 gramos de Queso panela Procedimiento 1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa. 3. postre: Manzana.

Jueves	Tiramisú overnight oats								
Snack 2									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Leche de soya</td> <td>4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td> <td>2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td> <td>1/4 de taza de Café negro</td> <td>1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td> </tr> </table> Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). - Dejar reposar en refrigeración. - A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.			1 1/4 de taza de Leche de soya	4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1/4 de taza de Café negro	1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena							
1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1/4 de taza de Café negro	1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar							

Jueves	Cruji-Sándwich								
Cena									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1/2 pieza de Jitomate</td> <td>1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Lechuga</td> <td>8 pieza de Galleta salada</td> <td>40 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> Procedimiento - Untar con mayonesa las galletas. - Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.			1/2 pieza de Jitomate	1 rebanada de Jamón de pavo	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 taza de Lechuga	8 pieza de Galleta salada	40 gramos de Queso panela light
1/2 pieza de Jitomate	1 rebanada de Jamón de pavo	1 cucharada cafetera de Mayonesa							
1 1/2 taza de Lechuga	8 pieza de Galleta salada	40 gramos de Queso panela light							

Viernes	Omelette con acelgas y jitomate											
Desayuno												
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1/4 de pieza de Jitomate</td> <td>1/2 de taza de Acelga cruda</td> <td>2 piezas de Naranja</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td>2 piezas de Clara de huevo</td> <td>2 disparos de un segundo Aceite en spray</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.			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		
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												

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 45 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

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 40 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Sábado

Snack 2



Huevo duro con jitomate

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.

Sábado

Cena



Cereal con leche

Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 1 cucharada sopera de Quesón 2 pieza de Papa Cambray 2 pieza de Claras de huevo 11/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). 2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. 3. Poner a hervir las papas cambray. 4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo	Rollo de carne con vegetales y puré
Comida	
	Ingredientes 120 gramos de Carne molida regular 1/4 de pieza de Huevo entero fresco 1 rebanada de Tocino 20 gramos de Avena en hojuelas 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de pieza de Papa 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 2 tazas de Fruta picada Procedimiento 1) En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto). 2) Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales (champiñones, pimienta en cuadritos rojo y amarillo) y el queso. 3) Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min. 4) Servir acompañado de puré de papa.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol