

Lunes	Claras de huevo con pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 taza de Pimiento verde5 pieza de Claras de Huevo1 1/2 pieza de Aguacate2 tazas de Espinacas1 1 pieza de Tomate2 pieza de Pan Tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole45 gramos de Queso panela1 taza de Germen de alfalfa2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)1 taza de Jugo de limón6 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 pieza de Aguacate hass280 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Lunes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 7 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 75 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Sandwich turkey ranch

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 1 pieza de Mandarina
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.
3. Postre: Mandarina.

Martes

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Martes

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes

Comida



Tacos de carne

Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 5 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 2 cucharadas cafeteras de Granola
- 7 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

Tacos de requeson

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 4 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Fruta picada
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada y almendras.

Miércoles

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 5 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla picada1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 1 taza de uva verde1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 40 gramos de Queso panela1 150 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana y uvas.

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 40 gramos de queso panela desmoronado1 60 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Miércoles	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 3/4 de taza de Mezcla de verduras1 1 lata de Atún en agua drenado1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las verduras y drenar el atún.2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.3. Servir en tostadas con aguacate.

Jueves	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Nopal cocido3 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.4. Acompañar con aguacate y naranja.

Jueves	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete3 cucharadas soperas de Yogurt griego55 gramos de blueberries Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla1 taza de jugo de frutas natural2 cucharada de servir de arroz integral4 piezas de tostadas de maíz horneadas200 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Avena cocida
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 cucharada soperas de Coco rallado
- | 11 mitades de Nuez

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 100 gramos de Queso panela
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 4 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 5 piezas de Tortilla de nopal
- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 taza de Fruta picada
- | 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada y almendras.

Viernes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frambuesa 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, 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.

Viernes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Comino1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Calabaza1 1 taza de Frijol Cocido1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de mandarina1 2 piezas de Tomate1 3 pieza de Tostada deshidratada1 160 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una vez 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, papa, tostada deshidratada y aguacate.3. postre: Mandarina.

Viernes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego1 55 gramos de blueberries Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.
5. Acompaña con aguacate.

Tostadas de rajas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 taza de Champiñones picados
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Taquitos de queso panela y champiñón

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 18 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Postre de melón

Sábado	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Aguacate mediano1 2 piezas de Jitomate guaje o saladet1 2/3 de taza de Frijol molido1 6 piezas de Tostada de nopal horneada1 2 tazas de Lechuga1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema1 120 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.3) Servir con aguacate y crema.

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Sábado	Nopalitos con queso y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de nopal cocido1 1 pieza de jitomate1 1 cucharada cafetera de aceite1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite1 2 pieza de tortilla de maíz1 90 gramos de queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.2. Retirar el agua con un colador y reservar.3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.6. Cocinar por 5 minutos más.7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Domingo	Overnight oats con Durazno						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 352 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 927 426">1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="987 373 1263 426">1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</td><td data-bbox="1300 373 1479 426">1 2 piezas de Durazno prisco</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 911 510">1 3 cucharadas soperas de queso cottage</td><td colspan="2" data-bbox="987 468 1247 499">1 18 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1450 615">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.<li data-bbox="597 615 943 636">2. Dejar reposar en el refrigerador.<li data-bbox="597 636 1105 657">3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.	1 1/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 2 piezas de Durazno prisco	1 3 cucharadas soperas de queso cottage	1 18 piezas de Almendras	
1 1/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 2 piezas de Durazno prisco					
1 3 cucharadas soperas de queso cottage	1 18 piezas de Almendras						

Domingo	Brochetas de frutas con queso			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 972 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 789 1045">1 12 piezas de uva</td><td data-bbox="841 993 1057 1045">1 12 piezas de Fresa mediana</td><td data-bbox="1133 993 1523 1045">1 45 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 813 1119">1. Desinfectar la fruta.<li data-bbox="597 1119 1146 1140">2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.	1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 45 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 45 gramos de queso mozzarella bajo en grasa		

Domingo	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha												
<p data-bbox="289 1402 396 1434">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1402 873 1455">1 sazonalizador de pollo al gusto</td><td data-bbox="922 1413 1133 1444">1 1/2 taza de brócoli</td><td data-bbox="1247 1413 1490 1444">1 1/2 taza de leche light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1486 813 1539">1 1/2 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="922 1486 1198 1539">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="1247 1497 1425 1528">1 1 taza de uvas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 878 1623">1 1 cucharada de servir de frijoles</td><td data-bbox="922 1581 1105 1612">1 1 taza de melón</td><td data-bbox="1247 1570 1523 1623">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 1654 829 1686">1 2 pieza de tortilla</td><td colspan="2" data-bbox="922 1654 1198 1707">1 180 gramos de pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1738 727 1759">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1759 1287 1780">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.<li data-bbox="597 1780 1271 1801">2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazonalizador de pollo al gusto.<li data-bbox="597 1801 1312 1822">3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1822 1101 1843">4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.<li data-bbox="597 1843 930 1864">5. Postre: uvas con melón picado.	1 sazonalizador de pollo al gusto	1 1/2 taza de brócoli	1 1/2 taza de leche light	1 1/2 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 taza de melón	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 pieza de tortilla	1 180 gramos de pechuga de pollo	
1 sazonalizador de pollo al gusto	1 1/2 taza de brócoli	1 1/2 taza de leche light											
1 1/2 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas											
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 taza de melón	1 2 cucharada cafetera de mantequilla											
1 2 pieza de tortilla	1 180 gramos de pechuga de pollo												

Domingo

Snack 2



Tiramisú overnight oats

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada sopera de Semilla de chíá
- | 1/4 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Domingo

Cena



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- | 1 taza de Pepino sin semilla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- | 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 65 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.