

Lunes	Champiñones a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado40 gramos de Queso panela1/3 de pieza de Aguacate hass2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto6 piezas de Almendras8 1/2 piezas de Fresa entera mediana60 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Zanahoria1 taza de Espagueti1 cucharada sopera de Crema ácida1 taza de Pepino1 pieza de Jitomate3 taza de Lechuga165 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.Agregar crema.Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado2 cucharadas sopera de Guacamole1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.Acompañar con fresas.

Lunes	Carne con elote
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera de jitomate al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla1 taza de Elote90 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.Agregar la salsa y el elote.Acompañar con aguacate.

Martes	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Naranja <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

- Calentar las tortillas y añadir el queso.
- Añadir pimiento cocido y guacamole.

Quesadilla Mozzarella

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 160 gramos de Filete de pescado
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

- Preparar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Pescado a la plancha con puré

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

- Crear un dip de aguacate con pepino.
- Acompañar con galletas.

Snack con galletas habaneras

Martes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Miércoles

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Miércoles

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Pollo relleno de champiñones y espinacas														
<p data-bbox="289 310 397 346">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 711 298">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 304 909 352">1 Salsa marinara casera al gusto</td> <td data-bbox="941 304 1144 340">1 1/3 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1242 304 1510 352">1 1 cucharada sopera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 394 812 420">1 1 taza de Fruta</td> <td data-bbox="941 382 1149 436">1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td> <td data-bbox="1242 394 1477 420">1 2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 466 852 514">1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td> <td data-bbox="941 478 1201 504">1 10 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1242 466 1485 514">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 550 901 598">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 630 727 651">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 655 1388 676">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. <li data-bbox="592 680 1461 728">2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. <li data-bbox="592 732 1104 753">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. <li data-bbox="592 758 1494 806">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre. 			1 Salsa marinara casera al gusto	1 1/3 taza de Arroz	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo		
1 Salsa marinara casera al gusto	1 1/3 taza de Arroz	1 1 cucharada sopera de Aceite													
1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas													
1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 60 gramos de Queso Oaxaca light													
1 150 gramos de Milanesa de pollo															

Miércoles	Quesadillas con jamón y espinacas								
<p data-bbox="289 898 397 934">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 970 711 991">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1003 885 1029">1 1/4 de taza de Cebolla</td> <td data-bbox="990 1003 1226 1029">1 1 taza de Espinacas</td> <td data-bbox="1291 991 1477 1045">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1075 933 1129">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> <td data-bbox="990 1075 1234 1129">1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1159 727 1180">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1184 1291 1205">1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. <li data-bbox="592 1209 1485 1257">2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. <li data-bbox="592 1262 1039 1283">3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla. 			1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado	
1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo							
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado								

Miércoles	Tortilla española											
<p data-bbox="305 1449 381 1484">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1512 711 1533">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1537 950 1585">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="990 1537 1201 1585">1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1258 1537 1485 1585">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1617 917 1665">1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</td> <td data-bbox="990 1617 1177 1665">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1258 1617 1469 1665">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1696 868 1722">1 3 piezas de Guayaba</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1755 727 1776">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1780 1282 1801">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. <li data-bbox="592 1806 1096 1827">2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p data-bbox="592 1831 763 1852">Postre: guayaba.</p>			1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3 piezas de Guayaba		
1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada										
1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco										
1 3 piezas de Guayaba												

Jueves	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 3 cucharadas sopera de Queso cottage1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves	Frappé de piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Piña congelada1 1 pieza de Almendras1 1 taza de Leche light o de coco1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 132 gramos de Falda de res1 3 tazas de Lechuga1 1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Pasta cocida1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta.2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Jueves	Crepas de avena con fresas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar1 1 taza de Fresas picadas1 2 pieza de Claras de huevo1 9 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la avena para crear harina.2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Viernes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light1 1 taza de Fruta picada1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sweet rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 3 cucharada sopera de Crema lala light
- 140 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
- combinar la ensalada con los totopos.
- Postre: Uvas.

Ensalada de carne picada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 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.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Viernes

Hot cakes de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Sábado

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 5 gramos de Nuez picada
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Sábado

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) Precalentar 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.

Sábado

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Sábado

Hot cakes de manzana

Cena



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Domingo	Licuado de fresa con almendras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 950 449">1 cucharada cafetera de Miel de abeja</td><td data-bbox="997 401 1240 436">6 pieza de Almendras</td><td data-bbox="1369 401 1494 449">7 mitades Nuez</td></tr><tr><td data-bbox="634 491 919 520">9 piezas medianas Fresas</td><td colspan="2" data-bbox="997 478 1305 533">1 1/2 taza de leche vegetal o leche light</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1143 611">1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.<li data-bbox="597 611 1057 638">2. Acompañar con las almendras y las nueces.	1 cucharada cafetera de Miel de abeja	6 pieza de Almendras	7 mitades Nuez	9 piezas medianas Fresas	1 1/2 taza de leche vegetal o leche light	
1 cucharada cafetera de Miel de abeja	6 pieza de Almendras	7 mitades Nuez					
9 piezas medianas Fresas	1 1/2 taza de leche vegetal o leche light						

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 813 1026">1/2 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="906 961 1175 1016">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1230 961 1500 1016">1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1058 802 1108">50 mililitros de Yogurt griego</td><td colspan="2"></td></tr></table> <p data-bbox="597 1138 727 1159">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1159 1268 1186">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.	1/2 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 cucharada cafetera de granola baja en grasa	50 mililitros de Yogurt griego		
1/2 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 cucharada cafetera de granola baja en grasa					
50 mililitros de Yogurt griego							

Domingo	Ensalada de frijoles						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1514 846 1541">1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="938 1514 1166 1541">1 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1279 1503 1494 1558">2 pieza de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 878 1633">3 cucharada de servir de Frijoles</td><td colspan="2" data-bbox="938 1583 1224 1638">80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1333 1715">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.<li data-bbox="597 1715 964 1743">2. Acompañar con tortillas delgaditas.	1 pieza de Tomate	1 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortillas delgaditas	3 cucharada de servir de Frijoles	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 pieza de Tomate	1 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortillas delgaditas					
3 cucharada de servir de Frijoles	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2

Zanahoria baby con hummus de chipotle



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Domingo

Cena

Fetuccini con verduras



Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli crudo
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Fetuccini crudo
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.