

Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra3 rodajas de Cebolla30 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo3 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de plátano machacado1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Lunes	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto2/3 de pieza de aguacate hass1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de fruta picada120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: Fruta picada.

Lunes	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/4 de taza de Yogur light1 1/2 pieza de Mango de manila1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Lunes	Pollo al limon
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Papa1 1 taza de Pimientos1 1 pieza de Limon1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tortilla1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Clara de huevo1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero1 3/4 de rebanada de Tocino1 2 rebanadas de Pan integral1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Martes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Martes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Salmón
- 1 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.

Martes

Omellete en Pan

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 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.

Martes

Cena



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.

Bistec ranchero

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 3/4 de taza de Melón picado
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Machacado con huevo y Agua de melón

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Smoked salmon rice cake

Miércoles	Picadillo con arroz	
Comida		
Ingredientes		
1 taza de Verduras	1 cucharada de servir de Arroz cocido	3 cucharadas sopera de Guacamole
120 gramos de Molida de res	3/4 de pieza de Papa cocida	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
Procedimiento		
1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa 2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole		

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama	
Snack 2		
Ingredientes		
1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 de taza de jícama picada	12 piezas de Almendras
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes.		

Miércoles	Fajitas de pollo con verduras	
Cena		
Ingredientes		
1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	3 cucharadas sopera de Guacamole	1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	3/4 de pieza de Papa picada	1/3 de taza de Fruta picada
Procedimiento		
1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. Postre: fruta picada.		

Jueves	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera2 piezas de tortillas de maíz60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 cucharada cafetera de coco rallado4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Jueves	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite105 gramos de Ternera1 pieza de Platano3 piezas de Tortillas delgaditas1 pieza de Pimiento rojo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Platano.

Jueves

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 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

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Jueves

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Viernes

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- En un sartén, colocar el aceite.
- Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
- Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Viernes

Snack 1



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

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

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.

Viernes

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 taza de Jicama picada
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 1 pieza de Limon

Procedimiento

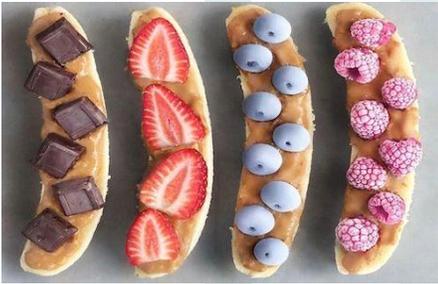
1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes	Yakimeshi
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido1 1/2 de taza de Brócoli crudo1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Sábado	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Huevo fresco1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas y naranja.

Sábado	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Tomate huaje1 1 pieza de Pan tostado1 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Sábado	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 taza de Mezcla de verduras1 2 pieza de Pan integral1 45 gramos de Milanesa de pollo1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 de pieza de Papa1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Cereal con leche

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Domingo

Comida



Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Espagueti
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
- Agregar crema.
- Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Espagueti a la boloñesa

Domingo

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Domingo

Cena



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 75 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.