

Lunes	Arroz con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo al gusto en un sartén.Montar sobre arroz.

Lunes	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana1 cucharada cafetera de coco rallado3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la manzana y cortar en laminas.En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar las verduras en julianas.Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.Añadir el pollo y dejar cocinar.Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Lunes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 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.

Martes

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de mezcla de verduras
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- | 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Martes

Snack 1



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

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

Rollitos de lechuga con Jamon

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

- Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
- Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto
- Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
- Acompañar con arroz.

Salpicón de pescado

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Rebanar o licuar la fruta.
- Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Martes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Papas en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1





Ingredientes


- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.


Miércoles	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Miércoles	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1/2 de pieza de Jitomate1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles	Pizza Vegetariana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de Pan pita arabe taquero1 11/2 cucharada sopera de Guacamole1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Jueves	Overnight oats con chocolate						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 cocoa sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Hojuelas de avena</td> <td>1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</td> </tr> <tr> <td>1 4 piezas de fresas</td> <td>1 9 piezas de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir. 	1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras	
1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa					
1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras						

Jueves	Dip finas hierbas			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td>1 2 cucharadas cafetera de Queso crema</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas. 	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 2 cucharadas cafetera de Queso crema
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 2 cucharadas cafetera de Queso crema		

Jueves	Salsa de queso con calabaza									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Frijol Cocido</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Comino</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> <td>1 1 pieza de Manzana</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Tomate</td> <td>1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 100 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <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 y papa. 3. postre: Manzana. 	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
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								

Jueves

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Taquitos de frijol

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Viernes

Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno





Ingredientes


- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Viernes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 35 gramos de Salmón ahumado1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 3/4 taza de Jugo de limón1 1 pieza de Aguacate hass1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Leche light1 7 Piezas de Almendras1 9 piezas de Fresas Medianas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner a licuar las fresas y la leche.3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.4. Acompañar con almendras.

Viernes

Overnight oats con Durazno

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 1 pieza de Durazno prisco
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage
- | 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Sábado

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado

Berry smoothie bowl

Snack 1





Ingredientes


- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 30 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp


Procedimiento


1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

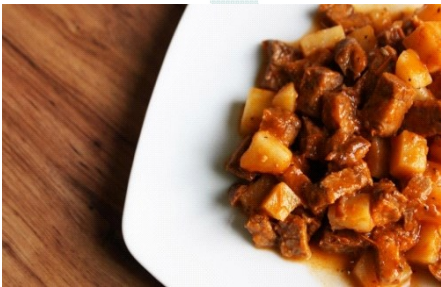
Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Papa cocida1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Manzana verde golden1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Sábado	Rajas con crema light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 1 pieza de tortilla1 30 gramos de queso panela1 2 pieza de Chile poblano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Domingo	Huevo montado						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 909 436">1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td data-bbox="971 386 1170 436">1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="1247 386 1456 436">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 891 518">2 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="971 468 1190 518">1 pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1341 600">1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.<li data-bbox="597 602 1206 627">2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.<li data-bbox="597 630 914 655">3. Acompañar con salsa casera.	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 pieza de Huevo entero fresco	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 pieza de Tostadas de nopal	1 pieza de Jitomate	
1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 pieza de Huevo entero fresco	1/2 de cucharada cafetera de Aceite					
2 pieza de Tostadas de nopal	1 pieza de Jitomate						

Domingo	uvas cubiertas de yogurt y chia			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 824 1041">1 taza de Yogurt griego</td><td data-bbox="922 991 1179 1041">1 cucharada sopera de Chia</td><td data-bbox="1263 991 1472 1041">7 piezas medianas Uvas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1055 1121">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.<li data-bbox="597 1123 971 1148">2. Dejarlas congelar una noche antes.	1 taza de Yogurt griego	1 cucharada sopera de Chia	7 piezas medianas Uvas
1 taza de Yogurt griego	1 cucharada sopera de Chia	7 piezas medianas Uvas		

Domingo	Cortadillo y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 899 1524">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="971 1474 1206 1524">100 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1304 1474 1481 1524">1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1556 932 1606">90 gramos de Carne de res (promedio)</td><td data-bbox="971 1556 1190 1606">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1638 727 1659">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1661 1084 1686">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1688 1451 1713">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.<li data-bbox="597 1715 971 1740">3. Añadir la papa previamente cocida.<li data-bbox="597 1743 784 1768">4. Servir con arroz.	1/2 de pieza de Jitomate bola	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido	90 gramos de Carne de res (promedio)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1/2 de pieza de Jitomate bola	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido					
90 gramos de Carne de res (promedio)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Fast mix de zanahoria

Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- | 3 pieza de Tostadas Horneadas
- | 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.