

Lunes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Jicama picada1/2 taza de Zanahoria picada1 pieza de Limon2 pieza de Galletas habaneras4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera de jitomate al gusto1/2 taza de Zanahoria1/2 taza de Cebolla2/3 pieza de Aguacate1 taza de Fideo cocido105 gramos de Milanese de pollo105 gramos de Milanese de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.Agregar la zanahoria y fideos.Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Tinga de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Martes

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Martes

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Martes

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Miércoles

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

- En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
- Preparar los taquitos con las tortillas.
- Acompañar con salsa casera sin aceite.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



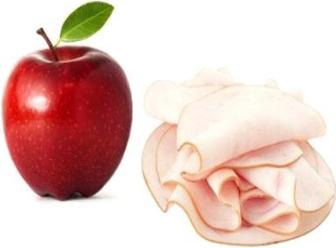
Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 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.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Miércoles	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla cruda1 1/2 pieza de Zanahoria1 1/2 pieza de Tomate1 2 piezas de Tostadas deshidratadas1 2 cucharada sopera de Guacamole1 4 piezas de Papa Cabray1 55 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.4. Acompañar con papa cambray.

Jueves	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 160 gramos de Filete de pescado1 1/2 de pieza de Papa cocida1 cucharada soperas de Aceite1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Kiwi Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Jueves

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Viernes

Desayuno



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Viernes

Cortadillo y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 135 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Viernes

Caldo tlalpeño

Cena



Ingredientes

- | 1 Chipotle al gusto
- | 1/2 pieza de Aguacate hass
- | 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- | 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- | 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

Sábado

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones rebanados
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 1 pieza de huevo entero
- | 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones 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.

Sábado

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Sábado	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 taza de Lechuga1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar1 100 gramos de Filete de pescado1 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada1 10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Yakimeshi
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de taza de Brócoli crudo1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 45 gramos de Milanesa de pollo1 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.

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="911 373 1240 422">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1289 373 1516 422">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 829 506">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="911 457 1198 506">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1289 457 1484 506">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.<li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.<li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja					

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 878 1041">1 1/2 pieza de manzana roja</td><td data-bbox="911 993 1203 1041">1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td><td data-bbox="1289 993 1451 1041">1 10 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1479 1146">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.	1 1/2 pieza de manzana roja	1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 10 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 10 piezas de almendras		

Domingo	Bowl de salmón						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 911 1549">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="964 1501 1214 1549">1 1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1321 1501 1500 1549">1 120 gramos de Salmón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 902 1629">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="987 1581 1252 1629">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 951 1715">1. Cocinar el salmón a fuego medio.<li data-bbox="597 1715 1114 1740">2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.	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	
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						

Domingo

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.

Domingo

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.