

Lunes	Cupcakes salados
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza Hojuelas de avena1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza Pico de gallo1 rebanada de Jamón de pavo1 pieza de Huevo1 1/2 taza Espinacas2 pieza de Claras de huevo40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.3. Acompañar con aguacate.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 taza de leche light1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Salteado de ternera con tallarines
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 taza de Brocoli1 taza de Champiñones3 cucharada cafetera de Salsa de soya2 1/2 cucharada cafetera de Aceite80 gramos de Tallarines125 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Lunes Snack 2	Yogurt con granola y almendras
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes Cena	Overnight oats con chocolate
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 piezas de Almendras Procedimiento <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.

Martes Desayuno	Pan con queso y huevo estrellado
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Aguacate 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Pan tostado integral 1 pieza de Huevo 1 pieza de Jitomate 1 rebanada de Jamón de pavo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

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

Martes

ensalada César

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1 1/2 de taza de elote desgranado
- 1 1 cucharada sopera de aderezo César
- 1 1 pieza de pera
- 1 3 tazas de lechuga Italiana
- 1 6 piezas de jitomate cherry
- 1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

Martes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Pozole de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- 1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- 1 2/3 taza de Maíz pozolero
- 1 140 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
2. Agregar el pollo y maíz pozolero.
3. Acompañar con vegetales al gusto.

Miércoles

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



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.

Miércoles	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1 pieza de papa mediana1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 180 gramos de medallón de filete de res1 1 pieza de elote amarillo1 1 cucharada cafetera de mantequilla
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Crema de brócoli
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de soya1 2/3 de taza de Brócoli cocido1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Hotcakes de avena
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 22.5 gramos de Carne molida de pavo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.3) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.4) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Jueves	Portobello relleno de Quinoa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Portobello1 40 gramos de Quinoa1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y limpiar los champiñones.2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.3. Preparar la quínoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Jueves	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas de arroz1 1/2 de taza de Fresa rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Morrón1 1 pieza de Calabacita1 1 taza de Brócoli1 1 taza de Fruta picada1 4 pieza de Tostadas de nopal1 10 pieza de Almendras1 180 gramos de Salmón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.2. Servir con tostadas.3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 1 200 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Ensalada con pescado a la plancha

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Viernes

Snack 1



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Viernes

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Viernes

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Sábado

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Sábado	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 135 gramos de Papa cocida1 3/4 de taza de Arroz cocido1 150 gramos de Carne de res (promedio)1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Licuado Mocha Frappuccino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano congelado1 1 1/2 taza de Leche light o vegetal1 10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Domingo	Omelette y avena											
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 331 1502 552"><tr><td data-bbox="630 331 868 384">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="917 331 1177 384">1 2/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1209 331 1485 384">1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 415 868 468">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="917 415 1177 468">1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td data-bbox="1209 415 1502 468">1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr><tr><td data-bbox="630 499 868 552">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 583 727 604">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 604 1502 709" style="list-style-type: none">1. Rociar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.3. Acompañar con avena con fresas.			1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo fresco		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada										
1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray										
1 1 pieza de Huevo fresco												

Domingo	Yogurt con mango y almendras					
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 966 711 987">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 987 1421 1039"><tr><td data-bbox="630 987 868 1039">1 2/4 de taza de Yogur light</td><td data-bbox="917 987 1177 1039">1 1/2 pieza de Mango de manila</td><td data-bbox="1209 987 1421 1039">1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1071 727 1092">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1092 1047 1144" style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.			1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras				

Domingo	Rib eye con puré de papa y zanahoria								
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1440 711 1461">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1461 1485 1598"><tr><td data-bbox="630 1461 868 1514">1 125 gramos de Rib eye sin grasa</td><td data-bbox="917 1461 1177 1514">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1209 1461 1485 1514">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr><tr><td data-bbox="630 1545 868 1598">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="917 1545 1177 1598">1 2 tazas de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1629 727 1650">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1650 1437 1755" style="list-style-type: none">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. <p data-bbox="597 1755 727 1776">Postre: Uvas.</p>			1 125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva	
1 125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda							
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva								

Domingo

Snack 2



Crema de brócoli

Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Domingo

Cena



Pastel azteca

Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 105 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.