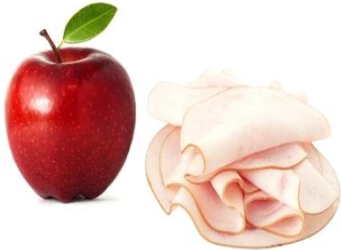


Lunes	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa verde casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Fruta picada 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 8 pieza de Almendras 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento 1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde. 2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate. 3. Comer fruta y almendras como postre.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 1/2 piezas de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento 1. Consumir frescos.

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de Mezcla de verduras 1 1 taza de Arroz cocido 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmesano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Vegan pesto pasta

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Fresas con queso cottage

Martes

Cena



Quesadillas con claras

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Miércoles

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Miércoles

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

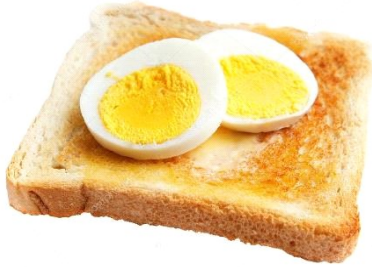
Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida 	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 1/2 de pieza de Papa cocida 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 taza de Zanahoria picada cruda 3/4 de taza de Melón picado 1/2 pieza de Chayote 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar Procedimiento 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

Miércoles	Oat milk latte + fruta
Snack 2 	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de avena 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar). 2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente. 3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Discada
Cena 	Ingredientes - Salsa roja casera al gusto 2 piezas de Tostadas de nopal 1/3 pieza de Aguacate 150 gramos de Milanesa de res y pollo 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón Procedimiento 1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha. 2. Agregar los vegetales y la salsa. 3. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo duro
- 40 gramos de queso panela
- 1 rebanada de pan integral

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de papa
- 1 cucharada sopera de crema light
- salsa casera sin aceite al gusto
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de pimienta morrón y cebolla
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 taza de pimienta morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

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

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Salty rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Ceviche de pescado con mango

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Donas de manzana

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 pieza de Mandarina
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de plátano 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 1 pieza de papa 1 1 taza de ensalada mixta 1 1 pieza de manzana 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. 2. Preparar el puré de papa con la mantequilla. 3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta. 4. Postre: Manzana y plátano picados.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa 1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Sábado	Sándwich de ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 1/2 taza de melón picado 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 1 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 4. Postre: melón picado.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

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

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.

Domingo

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Domingo

Comida



Brochetas de pollo

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Pimiento fresco
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Piña
- 5 cucharada cafetera de Ajonjolí

Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.
6. Postre: Piña.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.