

Lunes	Claras de huevo con cebolla y tomate		
Desayuno			
	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.		

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de manzana roja	6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	8 piezas de almendras
	Procedimiento		
	1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.		

Lunes	Fajitas de pollo con frijoles		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1/2 cucharada cafetera de aceite de canola	2/3 de pieza de aguacate hass
	1 cucharada de servir de frijoles molidos	3 piezas de tortillas de maíz	90 gramos de milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.		

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Lunes	Huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Pico de gallo al gusto1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Claras de huevo1 pieza de Huevo3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con pico de gallo.Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes	Sushi de nopal
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles2 piezas de Nopal3 piezas de Tortillas delgaditas4 cucharada cafetera de Crema light30 gramos de Queso Oaxaca <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.Acompañar con salsa al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Almond milk mocha frappuccino

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla
- | 6 Hojas de Lechuga romana
- | 6 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Arroz integral
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Rollitos de Lechuga

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 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

Martes

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 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 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

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.

Miércoles

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 3/4 de taza de Yogurt light
- 1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Miércoles

Snack 1



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 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	Taquitos de pollo	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/3 taza de Cebolla rebanada1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Tortilla de maíz1 3 taza de Lechuga1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada1 2 cucharadas soperas de yogurt griego	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	

Miércoles	Taquitos de huevo con jamón	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 1 pieza de huevo1 1 pieza de guayaba1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.	

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- Preparar la milanesa a la plancha.
- Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- Acompañar con verduras.

Jueves

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Huevo en salsa verde

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Taquitos de huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

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

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

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- | 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Viernes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- | 105 gramos de Milanesa de pollo
- | 1 pieza de Papa cocida
- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 1 1/2 de taza de Fruta picada
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 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.

Viernes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Molletes con huevo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Huevo en salsa verde

Sábado

Snack 1



Ingredientes

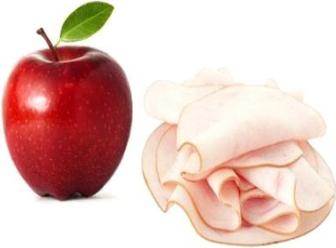
- 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Jícama, zanahoria y almendras

Sábado	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/3 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 4 pieza de Tostadas de nopal1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

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

Sábado	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Pan tostado1 3 tazas de Champiñón crudo entero1 1 pieza de Ajo1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Domingo	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 barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 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.

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras2 hojas de Lechuga romana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Arroz3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel2 taza de Espinaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Domingo

Snack 2



Mousse de papaya

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Papaya picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Domingo

Cena



Tostadas de rajás

Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Chile poblano
- | 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.