

Lunes	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno 	Ingredientes 1/2 de taza de Hojuelas de avena 3 piezas de Clara de huevo 9 gramos 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.

Lunes	Batido de almendras
Snack 1 	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fruta picada 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de cebolla en julianas 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. 2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. 3. Postre: manzana picada.

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	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.

Lunes	Huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes - Pico de gallo al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Claras de huevo 1 pieza de Huevo 1 cucharada de servir de Frijoles 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Preparar el huevo con pico de gallo. - Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Martes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 3 piezas de claras de huevo Procedimiento - En un sartén, colocar el aceite. - Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. - Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- ▮ 1 rebanada de Pan integral
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Martes

Comida



Ingredientes

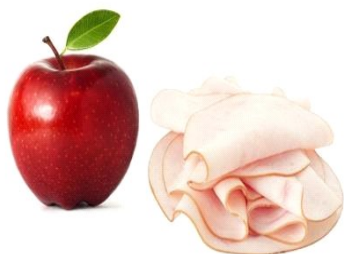
- ▮ 100 gramos de Rib eye sin grasa
- ▮ 3/4 de pieza de Papa cocida
- ▮ 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 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.
- Postre: Uvas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de manzana
- ▮ 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles

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

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

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de cebolla cocida 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de canola 3 piezas de Tortillas de maíz 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento - Asar el pollo. - Consumir con los complementos correspondientes.

Miércoles	Helado de fruta natural
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Fruta congelada 7 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

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

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

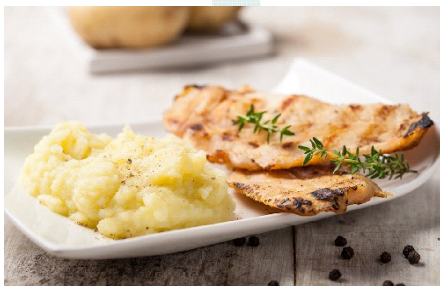
- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 105 gramos de Milanese 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 milanese 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Esparragos

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Viernes

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

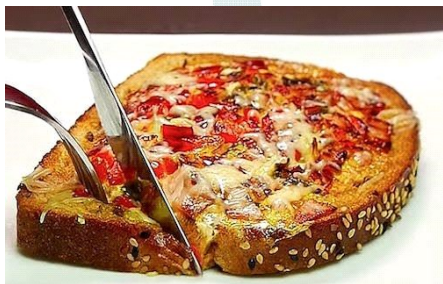
Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Fajitas de pollo con frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Omlette en Pan

Viernes Cena 	Tinga de pollo Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento - Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. - 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. - Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. - Servir en tostadas con aguacate y lechuga.
Sábado Desayuno 	Tortilla de papa Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 3 piezas de Tortillas delgaditas 1/2 pieza de Papa 4 piezas de Claras de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Lavar y cortar lo vegetales. - Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. - Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.
Sábado Snack 1 	Verduras con cacahuete Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Tostadas de ceviche de pescado		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1 pieza de Aguacate hass	1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas) 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	3/4 taza de Jugo de limón 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos
Procedimiento - Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador. - Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.			

Sábado	Crema de brócoli		
Snack 2			
	Ingredientes		
	3/4 de taza de Leche de soya	2/3 de taza de Brócoli cocido	1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana
Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. - Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).			

Sábado	Hotcakes de avena		
Cena			
	Ingredientes		
	3/4 de taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1/2 de cucharada cafetera de Aceite 15 gramos de Carne molida de pavo
Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.			

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- ▮ 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- ▮ 2/3 de pieza de aguacate mediano
- ▮ 1 pieza de manzana
- ▮ 2 cucharada sopera de salsa catsup
- ▮ 8 cuadritos de galletas saladas
- ▮ 240 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Pan tostado con huevo y tomate