

Lunes	Ensalada de pollo con papa		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 apio al gusto	1 3/4 pieza de papa picada	1 1 pieza de manzana
	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento		
	1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.		
	2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.		
	3. Acompañar con manzana picada.		

Lunes	Postre de melón		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Melón	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
	1 14 piezas de Cacahuete		
	Procedimiento		
	1. Picar el melón.		
	2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).		

Lunes	Tacos de bistec con papa		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz
	1 150 gramos de Bistec	1 3 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
	Procedimiento		
	1. Cocinar la carne y montar taquitos.		
	2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Snack con galletas habaneras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Verdura mixta
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Papa Cambray
- 1 4 piezas de Claras de Huevo

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Claras de huevo en salsa de tomate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Sándwich de pollo y calabaza

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Cilantro
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Limon
- 3 pieza de Chile jalapeño
- 4 Pieza de Tostadas Horenadas
- 6 pieza de Cebollita cambay
- 11/2 pieza de Tomate
- 100 gramos de Pulo cocido

Procedimiento

- Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.
- En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).
- Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.

Tiradito de pulpo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

- Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
- Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
- Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
- Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Zanahoria con aderezo de pepino

Martes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Flor de calabaza
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Muesli chocolatoso

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Miércoles

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 50 gramos de Piña picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Miércoles

Comida



Platon de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 90 gramos de Quinoa
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles

Snack 2



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 37.5 gramos de Salmón
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Miércoles

Cena



Sopa de lentejas con queso

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Licuada tropical
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Leche light1 1/2 taza de Mango picado10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.

Jueves	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego8 piezas de Fresas medianas9 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Jueves	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">sal de mar al gusto1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)1/2 pieza de aguacate hass3/4 de taza de jugo de limón1 pieza de Mango de manila2 cucharada cafetera de Aceite de oliva6 piezas de Tostadas de maíz horneadas200 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.Servir en tostadas con aguacate.

Jueves

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Jueves

Milanesa de res y ensalada

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 165 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Viernes

Ensalada de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Viernes

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 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.

Viernes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 21/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Viernes

Totopos con frijoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Viernes

Taquitos de picadillo

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 120 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Sábado

Sándwich de ensalada de pollo

Desayuno



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.

Sábado

Zanahoria con limón y chile

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 taza de berenjena en rodajas1 taza de espinaca cruda1 taza de champiñón entero crudo1 cucharada cafetera de aceite de oliva80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas120 gramos de Tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Sábado	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel1 rebanada de Pan integral1 1/2 piezas de fresa rebanada3 cucharadas soperas de Queso ricotta Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uva4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías75 gramos de Molida de res3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 909 373">1 2 1/2 de taza de Champiñon crudo entero</td><td data-bbox="954 321 1198 373">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1284 321 1451 373">1 1 pieza de Ajo</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 886 457">1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural</td><td data-bbox="954 405 1214 457">1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo</td><td data-bbox="1284 405 1490 457">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 914 541">1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana</td><td data-bbox="954 489 1243 541">1 1/2 de taza de Col morada cruda picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1503 642">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.<li data-bbox="597 646 1422 667">2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.<li data-bbox="597 672 1081 693">3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.<li data-bbox="597 697 1416 718">4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.	1 2 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Ajo	1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana	1 1/2 de taza de Col morada cruda picada	
1 2 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Ajo								
1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite								
1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana	1 1/2 de taza de Col morada cruda picada									

Domingo	Edamames con ajonjolí		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 708 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 1016 1014">1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</td><td data-bbox="1190 993 1433 1014">1 2 tazas de edamames</td></tr></table> <p data-bbox="597 1052 727 1073">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1077 1471 1098">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.<li data-bbox="597 1102 708 1123">2. Escurrir.<li data-bbox="597 1127 1507 1148">3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.	1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí	1 2 tazas de edamames
1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí	1 2 tazas de edamames		

Domingo	Chuletas de cerdo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1467 708 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1493 878 1524">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="943 1493 1138 1524">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="1292 1482 1479 1535">1 1 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1566 870 1619">1 2 taza de Verduras al vapor</td><td data-bbox="943 1566 1235 1619">1 225 gramos de Chuleta de cerdo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1656 727 1677">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 1101 1703">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 1707 1052 1728">2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.<li data-bbox="597 1732 870 1753">3. Comer fruta como postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta picada	1 2 taza de Verduras al vapor	1 225 gramos de Chuleta de cerdo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta picada					
1 2 taza de Verduras al vapor	1 225 gramos de Chuleta de cerdo						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 28 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
- Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Sopa de lentejas con queso