

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light1 1 taza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uvas congeladas1 17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Edamames1 2 taza de Coliflor1 3 cucharada de servir de Arroz1 3 cucharada cafetera de Aceite de soya1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí1 21/2 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.4. Acompañar con arroz.

Lunes

Pan con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes

Milanesa de res con verduras y arroz

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 210 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Martes

Pescado en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 2 piezas de Jitomate bola
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 140 gramos de Filete de pescado
- 1 taza de Elote desgranado

Procedimiento

- Preparar el filete de pescado a la plancha.
- Licuar el tomate y sazonar al gusto.
- Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
- Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Miércoles

Quesadilla de queso panela con elote

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Paleta de yogurth con granola

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Miércoles

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 5 piezas de Galletas habaneras
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadrillos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Cena



Taco arabe con pollo y aguacate

Ingredientes

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

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.

Jueves	Pan tostado con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de pieza de Pan tostado80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda46.5 gramos de Aguacate mediano1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo y desmenuzarlo.Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. Postre: Fruta picada.

Jueves	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos60 gramos de Blueberries congeladas1 cucharada sopera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Jitomate bola5 piezas de Tostada de nopal horneada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite160 gramos de Carne de cerdo1/2 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Jueves	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 taza de Espagueti cocido1 1 taza de Espinacas picadas1 4 cucharada cafetera de Crema ácida1 90 gramos de Pollo desmenuzado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Viernes	Omellete en Pan						
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 876 401">1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="927 348 1201 401">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1252 348 1507 401">1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 876 485">1 3 Piezas de Claras de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1279 558">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.<li data-bbox="597 560 1474 613">2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 615 1463 667">3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.<li data-bbox="597 669 1263 690">4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 3 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal					
1 3 Piezas de Claras de huevo							

Viernes	Tacos de pollo y ensalada fresca									
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 886 711 907">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 911 803 963">1 3/4 de taza de Lechuga</td><td data-bbox="919 911 1185 963">1 1/4 de pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1219 911 1516 963">1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td></tr><tr><td data-bbox="634 995 841 1047">1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="919 995 1154 1047">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1219 995 1516 1047">1 4 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1079 846 1131">1 1 pieza de Naranja</td><td data-bbox="919 1079 1154 1131">1 40 gramos de Queso fresco</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1161 727 1182">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1184 1224 1205">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.<li data-bbox="597 1207 1240 1228">2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja	1 40 gramos de Queso fresco	
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada								
1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 4 piezas de Tortilla de maíz								
1 1 pieza de Naranja	1 40 gramos de Queso fresco									

Viernes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1535 711 1556">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1560 889 1612">1 1 pieza de Pan tostado integral</td><td data-bbox="984 1560 1463 1612">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1642 727 1663">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1175 1686">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete		

Viernes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Sábado

Machacado con huevo y Agua de melón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 3/4 de taza de Melón picado
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Sábado

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.

Sábado	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido1 135 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 5 pieza de Habaneras1 45 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Peach pie Smoothie bowl
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla, canela al gusto1 3/4 taza de Yogur light1 2 pieza de Durazno1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa1 12 pieza de Almendras1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.2. Agregar hielos.3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela

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.

Domingo

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 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.

Domingo

Comida



"Volcanes" de verdura

Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 105 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 68 gramos de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.