

Lunes	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)1 2 taza de Espinacas1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.2. Dejar que se gratine.3. Acompañar con tortillas.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 27 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 Hojas Lechuga1 2 cucharada sopera de Frijol molido1 3 piezas de Tortilla delgadita1 6 piezas de Espárragos1 105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.2. Después cocinarla en el sartén.3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.4. Lavar y desinfectar la verdura.5. Cortar el aguacate en rebanadas.6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.7. Calentar los frijoles y servir en el plato.

Lunes

Smoked salmon rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Martes

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 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.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
- Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Martes

Almond milk mocha frappuccino

Snack 2



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

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

Martes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Huevos motuleños

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Miércoles	Donas de manzana
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto1 1/4 taza de Avena1 1/4 taza de Claras de huevo1 3/4 pieza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar1 1 taza de Fresa picada1 7 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Jueves	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto2 rebanada de Pan integral 40kcal2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Jueves	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada35 gramos de Queso panela3 piezas de Galletas Marías3 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.

Jueves	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Arroz cocido1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel100 gramos de Papa cocida1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.5. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Jueves

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Viernes

Desayuno



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|---|---|--|
| 1 1/4 de taza de Leche de soya | 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos | 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena |
| 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía | 1 1/4 de taza de Café negro | 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar |

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Viernes

Comida



Ingredientes

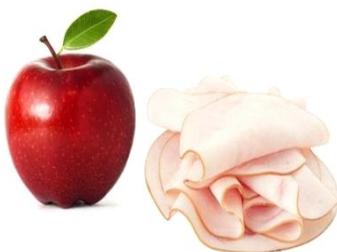
- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 1/3 pieza de Aguacate mediano | 1 1 pieza de Jitomate guaje | 1 1/3 de taza de Frijol molido |
| 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada | 1 1 taza de Lechuga | 1 1/2 de cucharada sopera de Crema |
| 1 75 gramos de Molida de res | | |

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | | |
|----------------------|---|
| 1 1 pieza de manzana | 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo |
|----------------------|---|

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Sábado

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza 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.

Sábado

Almond milk mocha frappuccino

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.

Sábado	ensalada César		
Comida			
Ingredientes			
1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César	
1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry	
1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras			
Procedimiento			
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.			
2. Cortar los vegetales.			
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.			
4. Postre: Una pera.			

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
Snack 2			
Ingredientes			
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 4 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	
Procedimiento			
1. Cortar el queso.			
2. Untar las galletas con el guacamole.			

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino		
Cena			
Ingredientes			
1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 piezas de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	
1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 1 1/4 de rebanada de Tocino	1 1 1/2 de rebanada de Pan integral	
Procedimiento			
1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.			
2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.			
3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.			
4) Adornar con cebollín picado al gusto.			

Domingo	Club sandwich									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 321 711 342">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 922 394">1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1013 348 1235 394">1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1317 348 1490 394">2 pieza de Pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 428 922 474">45 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="1013 428 1235 474">1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1317 428 1490 474">1/4 de pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 508 922 554">1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 594 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 617 1479 663">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.<li data-bbox="597 665 971 686">2) Acompañar con papitas rebanadas.	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral	45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa	1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral								
45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa								
1/2 de cucharada sopera de Guacamole										

Domingo	Energy balls						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 940 873 987">37 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="922 940 1170 987">2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1230 940 1523 987">1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="634 1020 873 1066">1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1458 1171">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).<li data-bbox="597 1173 1045 1194">2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.	37 gramos de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 cucharada cafetera de Cococa en polvo		
37 gramos de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 cucharada cafetera de Cococa en polvo							

Domingo	Brochetas de pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 911 1457">1 taza de Pimiento fresco</td><td data-bbox="987 1428 1187 1474">1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="1295 1436 1479 1457">1 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 943 1554">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="987 1507 1252 1554">4 cucharada cafetera de Ajonjoli</td><td data-bbox="1295 1507 1523 1554">8 piezas de Jitomate cereza</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 922 1633">75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1073 1717">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).<li data-bbox="597 1719 1442 1740">2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.<li data-bbox="597 1743 1166 1764">3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.<li data-bbox="597 1766 1068 1787">4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.<li data-bbox="597 1789 1490 1810">5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.	1 taza de Pimiento fresco	1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	4 cucharada cafetera de Ajonjoli	8 piezas de Jitomate cereza	75 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 taza de Pimiento fresco	1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Papa								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	4 cucharada cafetera de Ajonjoli	8 piezas de Jitomate cereza								
75 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.