

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada3 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Espagueti integral95 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Lunes

Jícama, zanahoria y almendras

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.

Lunes

Caldo tlalpeño

Cena



Ingredientes

- Chipotle al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

Martes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

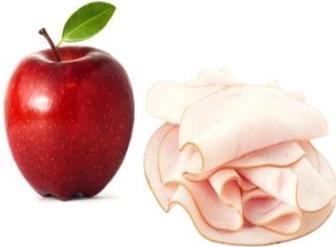
Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- cocinar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Martes

Huevo con papas

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Miércoles

Nopales con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 2 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

Huevo duro con jitomate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

Miércoles	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Papa cocida2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.3. Postre: naranja.

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/2 de pieza de Papa picada3 cucharadas sopera de Guacamole1 45 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.2. Agregar a un sartén la carne con papa.3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Helado de fruta natural
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 taza de Fruta congelada1 7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Jueves	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 taza de Arroz1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tortilla1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

- Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
- Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

- En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
- Preparar los taquitos con las tortillas.
- Acompañar con salsa casera sin aceite.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Salpicón de res

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 99 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Viernes	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sábado	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa1 taza de Mezcla de verduras2 pieza de Pan integral45 gramos de Milanesa de pollo1 rebanada de Jamón de pavo1/4 de pieza de Papa1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.

Sábado	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1 cucharada sopera de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Verduras
- | 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- | 3 cucharadas sopera de Guacamole
- | 90 gramos de Molida de res
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Sábado

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 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.

Sábado

Bistec ranchero

Cena



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 5 piezas de Papa de cambay
- | 45 gramos de Bistec de res
- | 38.7 gramos de Aguacate mediano
- | 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Domingo	Omelet a la mexicana						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 971 449">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</td><td data-bbox="1036 384 1209 436">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="1263 373 1507 449">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 971 531">1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td><td data-bbox="1036 478 1209 531">1 3 piezas de claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 588">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 927 613">1. En un sartén, colocar el aceite.<li data-bbox="597 613 1419 638">2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.<li data-bbox="597 638 1073 663">3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.	1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo	
1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros					
1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo						

Domingo	Naranjas y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1018">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 857 1043">1 2 piezas de Naranja</td><td data-bbox="1068 1018 1323 1043">1 12 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="597 1075 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 964 1125">1. Acompañar la fruta con almendras.	1 2 piezas de Naranja	1 12 piezas de Almendra
1 2 piezas de Naranja	1 12 piezas de Almendra		

Domingo	Carne de cerdo en salsa						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 862 1554">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="964 1501 1203 1554">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="1284 1501 1507 1554">1 1 pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 894 1635">1 2 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="964 1583 1182 1635">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1284 1583 1474 1635">1 120 gramos de Carne de cerdo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1692">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 1419 1717">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.<li data-bbox="597 1717 1045 1743">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 pieza de Jitomate bola	1 2 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Carne de cerdo
1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 pieza de Jitomate bola					
1 2 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Carne de cerdo					

Domingo
Snack 2

Pan tostado con claras de huevo y aguacate



Ingredientes

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

Domingo
Cena

Omelette con champiñones



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.