

Lunes

Desayuno



Ingredientes

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

Lunes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada14 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Pasta con carne molida
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta picada2/3 taza de Pasta1 taza de Verduras1 cucharada sopera de Aceite de oliva2 cucharada de servir de Carne molida8 pieza de Aceitunas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.2. Servir sobre la pasta.3. Acompañar con fruta de postre.

Martes	Omelette con queso
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Fruta picada1 taza de Espinacas3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas4 pieza de Claras de huevo60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.3. Rellenar con espinacas y queso.4. Acompañar con aguacate y tortillas.5. Servir fruta como postre.

Martes

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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

Martes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Discada

Cena



Ingredientes

- | Salsa roja casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 150 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles

Tacos de barbacoa light

Desayuno



Ingredientes

- | Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Miércoles

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- | 22 gramos de Palomitas fat free
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Miércoles	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda1 taza de Arroz cocido1 1/3 de cucharada sopera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo120 gramos de Milanesa de res1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Miércoles	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón15 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	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.

Jueves

Pan tostado con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- 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

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Chuletas de cerdo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta picada
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

- Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
- Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
- Comer fruta como postre.

Jueves

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves

Huevo con jamón

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.

Viernes

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Pastel de papa con jamón

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla
- | 1 taza de Verduras al gusto
- | 2 pieza de Papa
- | 2 cucharada sopera de Crema ácida
- | 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- | 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Viernes

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 60 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada sopera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Viernes

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

Sábado

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de salchicha de pavo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

- En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
- Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
- Servir acompañado de pan tostado.
- Postre: manzana.

Sábado

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

- Muele la avena para formar harina.
- En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
- Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
- Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado	Taquitos de pollo	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/2 taza de Cebolla rebanada2/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Jitomate2 cucharada sopera de Crema ácida3 pieza de Tortilla de maíz3 taza de Lechuga195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	

Sábado	Uvas congeladas	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas17 pieza de Almendras	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.	

Sábado	Machacado con huevo y Agua de melón	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño3/4 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Machacado de res5 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Clara de huevo	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.	

Domingo	Hotcakes sin huevo ni leche						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 906 411">1 2 cucharadas sopera de Azúcar de mesa</td><td data-bbox="971 363 1224 411">1 1 1/2 de taza de Leche preparada</td><td data-bbox="1279 363 1507 411">1 2 tazas de Harina de trigo</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 915 491">1 4 cucharadas cafetera de Aceite de canola</td><td data-bbox="971 443 1235 491">1 3 cucharadas sopera de Coco rallado</td><td data-bbox="1279 443 1520 491">1 120 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1276 573">1) Mezclar la harina con el polvo para hornear, azúcar y bicarbonato.<li data-bbox="597 577 1013 598">2) Agregar la leche y el aceite a la mezcla.<li data-bbox="597 602 1062 623">3) Dividir la mezcla en 5 hotcakes y consumir 1.<li data-bbox="597 627 878 648">4) Decorar con coco rallado.<li data-bbox="597 653 1203 674">5) Formar una salchicha con la carne molida de pavo y servir.	1 2 cucharadas sopera de Azúcar de mesa	1 1 1/2 de taza de Leche preparada	1 2 tazas de Harina de trigo	1 4 cucharadas cafetera de Aceite de canola	1 3 cucharadas sopera de Coco rallado	1 120 gramos de Carne molida de pavo
1 2 cucharadas sopera de Azúcar de mesa	1 1 1/2 de taza de Leche preparada	1 2 tazas de Harina de trigo					
1 4 cucharadas cafetera de Aceite de canola	1 3 cucharadas sopera de Coco rallado	1 120 gramos de Carne molida de pavo					

Domingo	Piña con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 894 1039">1 3/4 taza de Piña picada</td><td data-bbox="954 1018 1208 1039">1 3/4 taza de Yogurt light</td><td data-bbox="1268 1018 1507 1039">1 3 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1263 1119">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.	1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras
1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras		

Domingo	Pescado con ensalada y arroz									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 862 1512">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="943 1476 1159 1497">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1230 1463 1468 1512">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 894 1591">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="943 1556 1154 1577">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1230 1543 1487 1591">1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 906 1671">1 160 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="943 1623 1154 1671">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1230 1635 1479 1656">1 1 taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1732 1024 1753">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1757 1049 1778">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar								
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada								

Domingo

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, 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.

Domingo

Cena



Tortilla española

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.