

Lunes	Bistec ranchero
Desayuno	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 46.5 gramos de Aguacate mediano 5 piezas de Papa de cambray 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico 60 gramos de Bistec de res Procedimiento - Picar la milanesa en cuadritos. - Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Lunes	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Papaya picada 2 cucharadas cafetera de Coco rallado 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 36 gramos de Queso cottage Procedimiento - Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario. - Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Lunes	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1/2 taza de Zanahoria 1 pieza de Jitomate 240 gramos de Filete de pescado 1/4 taza de Arroz 1 taza de Mango picado 2 pieza de Tostadas de nopal 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Pepino 3 taza de Lechuga Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha. - Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz. - Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. - Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 2 	Ingredientes 1/2 taza de Fruta Picada 40 gramos de Queso panela 4 piezas de Galletas Marías 4 Piezas de Almendras 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.

Lunes	Club sandwich
Cena 	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Pan integral 1/2 de pieza de Papa Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes	Club sandwich
Desayuno 	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Pan integral 1/2 de pieza de Papa Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

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

Martes

Comida



Pollo con ejotes y camote

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
3. Acompañar con lentejas.

Martes

Snack 2



Galletas con jamón y queso panela

Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Cena



Ensalada con pescado a la plancha

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1 taza de Pepino
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Miércoles

Desayuno



Huevo en salsa verde

Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Crema de zanahoria y pollo
Comida 	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de papa 1 cucharada sopera de crema light 1 taza de zanahoria 1 taza de pimienta morrón y cebolla 1/4 de taza de cebolla 1/2 taza de leche light o vegetal 1/2 taza de caldo de pollo 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 taza de pimienta morrón y cebolla Procedimiento 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Miércoles	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2 	Ingredientes 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. 2. Untar sobre el pan tostado.

Miércoles	Pozole de pollo
Cena 	Ingredientes 1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto 120 gramos de Pollo desmenuzado 1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto 1/2 taza de Maíz pozolero Procedimiento 1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo. 2. Agregar el pollo y maíz pozolero. 3. Acompañar con vegetales al gusto.

Jueves	huevo con salchicha y pan	
Desayuno		
	Ingredientes 1/2 de pieza de salchicha de pavo 1 pieza de huevo 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.	

Jueves	Galletas habaneras con requeson	
Snack 1		
	Ingredientes 3 cucharada sopera de Requeson 5 pieza de Galletas habaneras 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.	

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate	
Comida		
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 taza de jugo de frutas natural 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento - Licuar el tomate para la salsa y hervir. - Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. - Servir en tostadas de maíz con aguacate. - Acompañar con frijoles y arroz.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galleta de arroz
- ▮ 33 gramos de Atún en agua drenado
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Tuna rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 3 Hojas de Lechuga romana
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 90 gramos de Quinoa
- ▮ 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.

Platón de quinoa con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, jengibre al gusto
- ▮ 1 cucharada sopera de Chía
- ▮ 2 pieza de Naranjas
- ▮ 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Mason jar - Smoothie de cítricos

Viernes

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Sábado

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Sábado

Snack 1



Mason jar - Licuado de blueberries

Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos
- 1/2 cucharada de servir de Chía
- 1/2 taza de Amaranto
- 90 gramos de Yogurt light

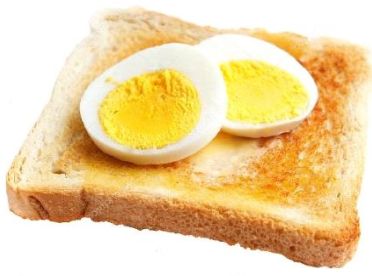
Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Pozole vegano		
Comida			
			
Ingredientes			
1 orégano y sal al gusto		1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/2 de taza de puré de tomate
1 2/3 de taza de soya cocida		1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho
1 1 pieza de diente de ajo		1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 cucharada sopera de aceite de oliva		1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	
Procedimiento			
1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.			
2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.			
3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.			
4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.			

Sábado	Mason jar - Smoothie piel bronceada		
Snack 2			
			
Ingredientes			
- Jengibre al gusto 1/2 taza de Zanahoria 1 cucharada sopera de Chía 2 pieza de Naranjas			
Procedimiento			
Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.			

Sábado		Huevo con papas	
Cena			
			
Ingredientes			
1 cucharada cafetera de Aceite		3/4 de pieza de Papa cocida	1 pieza de Clara de huevo
1/4 de taza de Frijol promedio cocido		1 pieza de Huevo entero fresco	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 .			

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto 1/2 pieza de manzana 1 pieza de huevo duro 1 rebanada de pan integral 40 gramos de queso panela Procedimiento - Hervir el huevo. - Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. - Servir acompañado de ensalada de verduras. - Postre: manzana.

Domingo	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada sopera de Guacamole 11/2 pieza de Tostadas Horneadas 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Poner a cocer los nopales y agregar el queso. - Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Domingo	Salpicón de pescado
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Chayote crudo 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Arroz cocido 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 160 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento - Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. - Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto - Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. - Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.