

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de melón picado1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de claras de huevo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 integralPostre: melón picado.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada2 piezas de Galleta de arroz3 cucharadas soperas de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda80 gramos de Quinoa1 1/2 de taza de Lechuga1 taza de Mezcla de verduras1/3 de pieza de Aguacate hass4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.Agregar aderezo.

Lunes	Ensalada caprese	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 40 gramos de Queso panela
Procedimiento		
1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral.		

Lunes	Ensalada de pollo con papa	
Cena		
		
Ingredientes		
1 apio al gusto	1 3/4 pieza de papa picada	1 1 pieza de manzana
1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
Procedimiento		
1. Cocer la pechuga de pollo y la papa. 2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa. 3. Acompañar con manzana picada.		

Martes	Miguitas con huevo en salsa	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de 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 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Comida



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

- En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
- Acompañar con galletas integrales.
- Postre: manzana y plátano picado.

Martes

Tostadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- 4 piezas de Tostadas Susalia
- 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

- Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Martes

Salchichas de pavo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Edamames con ajonjolí

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Miércoles	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Calabacita1 cucharada cafetera de Mantequilla7 piezas de Almendras1 pieza Pimiento morrón1 taza de Fruta picada240 gramos de Milanesa de res1 pieza de Papa al horno2 piezas de Tostadas de nopal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.Hacer rollitos y sujetar con palillos.Cocinar a la plancha.Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.Comer fruta y almendras de postre.

Miércoles	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego7 piezas de Almendras8 piezas de Fresas medianas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Miércoles	Milanesa de res y ensalada
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Pepino1/2 taza de Zanahoria3 taza de Lechuga1 pieza de Jitomate165 gramos de Milanesa de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Jueves	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 75 gramos de Yogurt sin lácteos1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado1 2 piezas de Clara de huevo cocida1 5 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto1 1 pieza de aguacate mediano1 1 pieza de manzana1 2 cucharadas soperas de salsa catsup1 12 cuadritos de galletas saladas1 240 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.2. Acompañar con galletas saladas.3. Postre: manzana picada.

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/4 de taza de Frambuesa1 2 piezas de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <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, 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.

Jueves	Taquitos de deshebrada
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 60 gramos de Carne para deshebrar1 2 piezas de tortillas de maíz <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Viernes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 190 gramos de Papa de agua1 1 pieza de Huevo fresco1 5 disparos de un segundo Aceite en spray1 3 piezas de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.3. Formar tortitas de papa con la mezcla.4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.5. Acompañar con fruta permitida.

Viernes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 3/4 de taza de Jícama1 1 taza de Pepino1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz1 2 taza de Espinacas1 180 gramos de Molida de pavo o pollo1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1 taza de Pepino1 3 taza de Lechuga1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 1 pieza de Jitomate1 80 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.

Viernes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Viernes

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Huevo con papas

Desayuno



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.

Sábado

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado	Crema de zanahoria y pollo		
<p>Comida</p> 	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 3/4 de taza de papa 1 cucharada sopera de crema light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 salsa casera sin aceite al gusto 1 1/2 taza de leche light o vegetal 1 1 taza de zanahoria 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de cebolla 1 1/2 taza de caldo de pollo 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
Procedimiento			
<ol style="list-style-type: none"> 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 pimiento 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. 			

Sábado	Durazno y almendras	
<p>Snack 2</p> 	Ingredientes	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Durazno prisco 	<ul style="list-style-type: none"> 1 17 piezas de Almendra
Procedimiento		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 		

Sábado	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate		
<p>Cena</p> 	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Aguacate 1 2 piezas de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinacas crudas 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 rebanadas de Pan integral
Procedimiento			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las claras de huevo con jamón. 2. Colocar sobre el pan. 3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas. 			

Domingo	Avena de chocolate con fresas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 922 449">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="971 401 1177 432">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1235 401 1510 449">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 911 527">1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar</td><td data-bbox="971 478 1166 527">1 1 taza de Fresas picadas</td><td data-bbox="1235 478 1479 527">1 7 pieza de Almendras picadas</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1149 611">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.<li data-bbox="597 611 997 638">2. Servir con fresas, yogurt y almendras.	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal					
1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas					

Domingo	Pan con alfalfa						
<p data-bbox="289 827 396 858">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 959 841 1008">1 1 taza de Germen de alfalfa</td><td data-bbox="906 959 1177 1008">1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td><td data-bbox="1235 959 1495 1008">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 808 1092">1 2 rebanada de Tomate</td><td data-bbox="906 1043 1138 1092">1 40 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1430 1176">1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 rebanada de Tomate	1 40 gramos de Queso panela	
1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 cucharada sopera de Guacamole					
1 2 rebanada de Tomate	1 40 gramos de Queso panela						

Domingo	Pechuga de pollo rellena									
<p data-bbox="289 1377 396 1409">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 857 1482">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td><td data-bbox="906 1434 1101 1465">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="1235 1434 1458 1465">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 808 1549">1 1 taza de Elote</td><td data-bbox="906 1518 1166 1566">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1235 1518 1414 1566">1 1 taza de Uvas congeladas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 776 1650">1 14 pieza de Almendras</td><td data-bbox="906 1602 1133 1650">1 40 gramos de Queso panela light</td><td data-bbox="1235 1602 1511 1650">1 210 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1333 1734">1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.<li data-bbox="597 1734 1360 1761">2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.<li data-bbox="597 1761 1078 1789">3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.<li data-bbox="597 1789 1024 1816">4. Comer la fruta y almendras como postre.	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Elote	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas	1 14 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 210 gramos de Milanesa de pollo
1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 1 pieza de Jitomate								
1 1 taza de Elote	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas								
1 14 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 210 gramos de Milanesa de pollo								

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 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.

Pan tostado con huevo y tomate