

Lunes	Huevo con machacado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras2/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Lunes	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">5 pieza de Galletas María15 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las galletas con almendras.

Lunes	Pastel de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Cebolla, ajo, chile3/4 taza de Arroz1 pieza de Calabacita rallada2 pieza de Clara de huevo180 gramos de Molida de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acitronar la cebolla y el ajo.Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.Sazonar al gusto.Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.Acompañar con arroz y aguacate.

Lunes	Ensalada caprese	
Snack 2		
		
Ingredientes		
Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	3/4 de pieza de Jitomate bola
1 taza de Arúgula	1 rebanada de Pan tostado integral	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	Omelet a la mexicana	
Cena		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1/2 rebanadas de pan integral
1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	3 piezas de claras de huevo	
Procedimiento		
1. En un sartén, colocar el aceite. 2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. 3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.		

Martes	Avena con frambuesa	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de Frambuesa	246 gramos de Avena cocida	1/4 de taza de Queso cottage
2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 pieza de Huevo fresco	
Procedimiento		
1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional). 2. Emplatlar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete. 3. Acompañar con un huevo revuelto.		

Martes	Yogurt con mango y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/4 de taza de Yogur light1 1/2 pieza de Mango de manila1 8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes	Pescado a la veracruzana
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jitomate al gusto1 1/4 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Arroz1 1/2 taza de Verduras1 1 taza de Pimiento morrón picado1 1 taza de Fruta picada1 8 pieza de Aceitunas1 10 pieza de Almendras1 80 gramos de Camarones1 240 gramos de Filete de pescado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.4. Acompañar con arroz y verduras.5. Comer furta y almendras de postre.

Martes	Melón y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 15 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Bowl de Garbanzo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de mezcla de verduras
- | 2/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- | 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Miércoles

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharada cafetera de Queso crema
- | 5 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.

Miércoles	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola68 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Bistec2 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

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

Miércoles	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1/2 taza de Fresas1/2 pieza de Manzana1 taza de Pepino3 taza de Lechuga70 gramos de Queso panela light120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Jueves	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Jueves	Helado de fruta natural
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta congelada1 12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Arroz1 2 taza de Verduras al gusto1 3 cucharada sopera de Aderezo light1 195 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca lilght

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Viernes

Snack 1



Donas de manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

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 y crema de cacahuete.

Viernes

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 taza de ensalada mixta
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Viernes

Snack 2



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Viernes

Cena



Burrito Tex-Mex

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Sábado

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 246 gramos de Avena cocida
- 1/4 de taza de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

Sábado

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla2 pieza de Papa40 gramos de Queso panela4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo.

Sábado	Galletas marías con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras70 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado	Pan tostado con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 taza de Espinacas2 rebanada de Pan integral2 rebanada de Jamón de pavo50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Domingo	Quesadillas con frijoles						
<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="634 396 878 449">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="938 396 1187 449">1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1258 396 1507 449">5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 480 870 533">1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td></tr></table> <p data-bbox="597 564 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1292 611">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.<li data-bbox="597 611 841 636">2. Servir con guacamole.	1 cucharada de servir de Frijol molido	1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light		
1 cucharada de servir de Frijol molido	1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light							

Domingo	Crema de brócoli			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 821 1043">1 taza de Leche de soya</td><td data-bbox="873 991 1044 1043">2/3 de taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="1141 991 1466 1043">1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</td></tr></table> <p data-bbox="597 1075 727 1096">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1235 1121">1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.<li data-bbox="597 1121 1076 1146">2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).	1 taza de Leche de soya	2/3 de taza de Brócoli cocido	1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana
1 taza de Leche de soya	2/3 de taza de Brócoli cocido	1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana		

Domingo	Ensalada con pollo a la plancha						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 902 1551">160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="963 1499 1133 1551">80 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1222 1499 1507 1551">1 1/2 de taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 857 1635">1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="963 1583 1149 1635">1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1222 1583 1507 1635">4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1409 1713">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.<li data-bbox="597 1713 797 1738">2) Agregar aderezo.	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	80 gramos de Quinoa	1 1/2 de taza de Lechuga	1 taza de Mezcla de verduras	1/3 de pieza de Aguacate hass	4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	80 gramos de Quinoa	1 1/2 de taza de Lechuga					
1 taza de Mezcla de verduras	1/3 de pieza de Aguacate hass	4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cocola en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tostadas
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 6 piezas de Papa cambray
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

Tostada con ensalda de atun