

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">40 gramos de Totopos de maíz horneados1 pieza de Jitomate bola45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.Cocer el pollo en agua y desmenuzar.Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada cafetera de aceite de canola3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Lunes	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco2 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Uva3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Martes	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza Jitomate1/2 taza de Pepino2 pieza de Tostada de nopal horneada57.7 gramos de Atún en agua drenado1 pieza de Durazno prisco1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Omellete en Pan
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

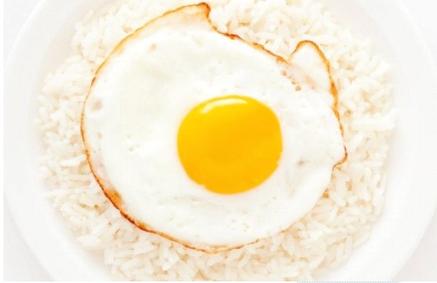
Martes	Coctel de camarones
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto2 cucharada sopera de salsa catsup2/3 de pieza de aguacate mediano8 cuadritos de galletas saladas1 pieza de manzana240 gramos de camarones <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras y mezclar los ingredientes.Acompañar con galletas saladas.Postre: manzana picada.

Martes	Galletas habaneras con requeson
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3 cucharada sopera de Requeson4 pieza de Galletas habaneras1 1/2 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Martes

Arroz con huevo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Miércoles

Quesadilla de queso panela con elote

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Cebolla
- | 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- | 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Miércoles	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 150 gramos de medallón de filete de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Miércoles	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 3 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 3/4 de pieza de Papa picada1 1/3 de taza de Fruta picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. Postre: fruta picada.

Jueves	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Naranja4 pieza de Tortilla de nopal60 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Jueves	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Jueves	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de plátano3/4 cucharada sopera de vinagreta1 pieza de papa1 taza de ensalada mixta1 pieza de manzana1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Mango picado
- | 3/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Jueves

Taquitos de deshebrada

Cena



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

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

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 piezas de Pan tostado
- | 2 pieza de Jamon de pavo
- | 2 piezas de Claras de huevo
- | 3 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Viernes

Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- | sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- | 1/4 de pieza de papa picada
- | 1/3 de pieza de aguacate hass
- | 1/2 taza de cebolla picada
- | 1/2 taza de champiñón crudo
- | 1/2 taza de berenjena picada
- | 1 pieza de chile poblano
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 1 pieza de diente de ajo
- | 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- | 2 cucharadas soperas de cilantro
- | 2 cucharadas soperas de cilantro
- | 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 2 1/2 piezas de Galletas María
- | 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Papa Cambray
- 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Sábado

Desayuno



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 1/2 de rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado

Snack 1



Tostada de nopales con queso

Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Sábado	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento fresco1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Hojas Laurel1 60 gramos de Macarron crudo1 90 gramos de Atun fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Sábado	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 37.5 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 1 taza de Uva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Sábado	Pozole de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto1 1/2 taza de Maíz pozolero1 120 gramos de Pollo desmenuzado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 321 711 342">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 846 396">1 1/4 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="943 359 1224 384">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1284 359 1507 384">1 taza de espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 428 846 476">1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="943 428 1224 476">1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="1284 428 1523 476">2 piezas de claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 508 862 556">1 15 gramos de queso oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 594 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 615 1341 640">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 640 1520 665">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.<li data-bbox="597 665 967 690">3. Servir con aguacate y pan integral.	1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 taza de espinacas	1 rebanada de pan integral	1 cucharada de servir de frijol molido	2 piezas de claras de huevo	1 15 gramos de queso oaxaca light		
1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 taza de espinacas								
1 rebanada de pan integral	1 cucharada de servir de frijol molido	2 piezas de claras de huevo								
1 15 gramos de queso oaxaca light										

Domingo	Plátano con crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 781 1054">1 1/2 pieza de Plátano</td><td data-bbox="889 1005 1243 1054">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1312 1005 1442 1054">7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1365 1134">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.	1 1/2 pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	7 pieza de Almendras
1 1/2 pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	7 pieza de Almendras		

Domingo	Tostadas de ceviche de pescado						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 878 1537">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="938 1478 1203 1526">1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</td><td data-bbox="1252 1478 1474 1526">3/4 taza de Jugo de limón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 862 1631">1 pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="938 1583 1203 1631">5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="1252 1572 1523 1642">160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td></tr></table> <p data-bbox="597 1680 727 1701">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1701 1520 1749">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.<li data-bbox="597 1749 1341 1774">2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	3/4 taza de Jugo de limón	1 pieza de Aguacate hass	5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos
1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	3/4 taza de Jugo de limón					
1 pieza de Aguacate hass	5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos					

Domingo

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

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.

Domingo

Cena



Bistec ranchero

Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Bistec de res

Procedimiento

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