

Lunes	Omelette con queso						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Pico de gallo</td><td>1 1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>1 3 pieza de Claras de huevo</td><td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <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.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas	1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 3 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas					
1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 3 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light					

Lunes	Galletas, manzana y almendras			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 pieza de Manzana</td><td>1 1 1/2 piezas de Galletas María</td><td>1 10 piezas de Almendra</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.	1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra		

Lunes	Tacos de bistec con papa						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 1/4 de pieza de Papa cocida</td><td>1 3 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td>1 90 gramos de Bistec</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 90 gramos de Bistec	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz					
1 90 gramos de Bistec	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole					

Lunes

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Lunes

Overnight oats con chocolate

Cena



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Martes

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Martes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Leche light7 Piezas de Almendras9 piezas de Fresas Medianas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner a licuar las fresas y la leche.3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.4. Acompañar con almendras.

Martes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras105 gramos de Milanesa de res2 1/2 de cucharada sopera de Crema1/4 de pieza de Chile poblano1 taza de Espagueti integral cocido2 cucharadas sopera de Leche Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Martes	Frappé de piña colada
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Piña congelada3/4 taza de Leche light o de coco1 cucharada sopera de Coco rallado2 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Zanahoria con limón y chile

Snack 1



Ingredientes

- | Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Miércoles	Ensalada de frutas y queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada40 gramos de Queso fresco1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Miércoles	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada75 gramos de Yogurt sin lácteos1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Licudo tropical

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Mango picado
- | 1 taza de Leche light
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Jueves

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Verduras
- | 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- | 3 cucharadas sopera de Guacamole
- | 90 gramos de Molida de res
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Jueves

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

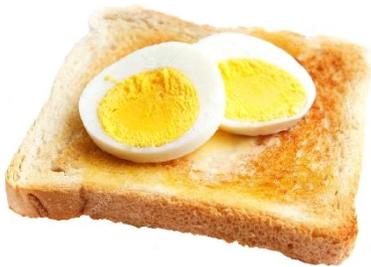
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Jueves

Cena



Pan con huevo duro y queso panela

Ingredientes

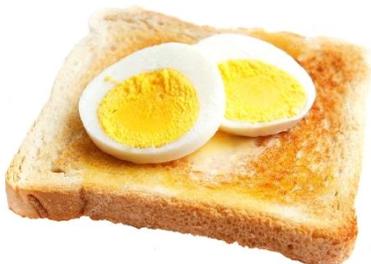
- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Hervir el huevo.
- Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
- Servir acompañado de ensalada de verduras.
- Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Pan con huevo duro y queso panela

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.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Sándwich de jamón de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Licudo tropical

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Leche light
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Sábado

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 1 7 Piezas de Almendras
- 1 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Sábado	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa al horno1 1 pieza de Calabacita1 1 pieza Pimiento morrón1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 taza de Fruta picada1 2 pieza de Tostadas de nopal1 8 pieza de Almendras1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.5. Comer fruta y almendras de postre.

Sábado	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 taza de leche light1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey1 2 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Domingo	Licuado tropical						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 436 862 464">1 1/4 pieza de Plátano</td><td data-bbox="922 436 1127 464">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1219 436 1503 464">1 1/2 taza de Mango picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 493 862 520">1 1 taza de Leche light</td><td data-bbox="922 493 1159 520">1 8 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 911 600">1. Licuar todos los ingredientes.	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Mango picado	1 1 taza de Leche light	1 8 pieza de Almendras	
1 1/4 pieza de Plátano	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Mango picado					
1 1 taza de Leche light	1 8 pieza de Almendras						

Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 928 711 949">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 943 1003">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td data-bbox="1019 949 1170 1003">1 1/2 taza de fresa picada</td><td data-bbox="1252 949 1503 1003">1 1 cucharada sopera de nuez picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 980 1087">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1117 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1114 1167">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.<li data-bbox="597 1169 1057 1197">2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada					
1 2 cucharadas soperas de yogurt griego							

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 857 1554">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="971 1499 1240 1554">1 3/4 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1300 1499 1479 1554">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 932 1638">1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="992 1583 1240 1638">1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1040 1717">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.<li data-bbox="597 1719 1284 1747">2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 3/4 taza de Arroz cocido	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola	
1 1 taza de Mezcla de verduras	1 3/4 taza de Arroz cocido	1 2/3 de pieza de Aguacate hass					
1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola						

Domingo

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- | 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- | 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.