

Lunes	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo	
1 1 pieza de Mandarina	2 rodajas de Tomate	2 piezas de pan de barra	
3 cucharada sopera de Aderezo ranch	3 rodajas de Cebolla	45 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.			
2. Integrar los vegetales y aderezo.			
3. Postre: Mandarina.			

Lunes	Ensalada de frutas y queso		
Snack 1			
			
Ingredientes			
3/4 de taza de Fruta picada	40 gramos de Queso fresco	2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chíá	
1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado			
Procedimiento			
1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chíá y amaranto.			

Lunes	Pescado con ensalada y arroz		
Comida			
			
Ingredientes			
1 taza de Arroz salvaje cocido	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	
2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	
200 gramos de Filete de pescado	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 taza de Fruta picada	
Procedimiento			
1. cocinar el filete de pescado a la plancha.			
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.			

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate2 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Guacamole3 hojas de Lechuga romana4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.2. Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Ensalada cítrica con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate bola4 piezas de Tostada de maíz horneada60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha2 cucharadas sopera de Guacamole1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha.2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.3. Acompañar con tostada horneada.

Martes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Pimiento verde crudo chico100 gramos de Queso panela2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Durazno prisco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 150 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Café negro

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Almond milk mocha frappuccino

Martes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Miércoles

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 1 cucharada de servir de frijol molido 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 2 cucharadas sopera de Guacamole 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.

Miércoles	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 4 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa verde casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Fruta picada1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 4 pieza de Claras de huevo1 8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.3. Comer fruta y almendras como postre.

Jueves	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Brocoli1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 4 pieza de Galletas Habaneras1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Aguacate1 2 pieza de Tortillas delgaditas1 3 cucharada de servir de Frijoles1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Jueves	Avena coco-requesón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 164 gramos de Avena cocida1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Coco rallado1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Jueves	Enfrijoladas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 60 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Viernes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Viernes

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 pieza de tortilla
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 180 gramos de pechuga de pollo
- 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de uvas
- 1 taza de melón

Procedimiento

- Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
- Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.
- Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
- Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
- Postre: uvas con melón picado.

Viernes

Omellete en Pan

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- 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.

Viernes

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 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.

Sábado

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 14 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

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.

Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 80 gramos de Quinoa 1 pieza de Ajonjolí 1 taza de Lechuga 20 gramos de Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Limón real 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 8 piezas de Jitomate cereza 1 taza de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 160 gramos de Milanesa de pollo cruda 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
	Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		

Sábado	Melón con queso cottage y almendras		
Snack 2	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharadas soperas de Queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> 10 piezas de Almendras
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Omelette con champiñones		
Cena	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Jitomate guaje 20 gramos de queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de Champiñones rebanados 1 pieza de huevo entero 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Clara de huevo 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
	Procedimiento 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). 3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. 4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.		

Domingo	Taquitos de huevo, pavo y espinaca									
<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="634 348 850 396">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="938 348 1154 396">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1203 348 1503 396">1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 438 899 466">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="938 438 1159 487">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1203 438 1474 487">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 512 846 539">1 1 pieza de Naranja</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 927 615">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 619 1300 640">2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.<li data-bbox="597 644 987 665">3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.<li data-bbox="597 669 862 690">4. Acompañar con naranja.	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Naranja		
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo								
1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 1 pieza de Naranja										

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india			
<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 1008 813 1056">1 1 pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="889 1008 1170 1056">1 3 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1214 1008 1515 1056">1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1106">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1146 1131">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.	1 1 pieza de Manzana verde	1 3 cucharadas soperas de Requesón	1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 1 pieza de Manzana verde	1 3 cucharadas soperas de Requesón	1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Domingo	Taquitos de pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 813 1526">1 Salsa casera al gusto</td><td data-bbox="867 1478 1187 1526">1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1292 1478 1442 1526">1 2/3 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1556 764 1604">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="867 1556 1198 1604">1 2 cucharada soperas de Crema ácida</td><td data-bbox="1292 1556 1495 1604">1 3 pieza de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1640 753 1688">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="867 1640 1224 1688">1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1717 727 1738">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1743 1344 1764">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	1 Salsa casera al gusto	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada soperas de Crema ácida	1 3 pieza de Tortilla de maíz	1 3 taza de Lechuga	1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
1 Salsa casera al gusto	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 2/3 pieza de Aguacate								
1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada soperas de Crema ácida	1 3 pieza de Tortilla de maíz								
1 3 taza de Lechuga	1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada									

Domingo

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Huevo fresco
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.