

Lunes	Sándwich de pollo y calabaza						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Calabacita al gusto</td><td>1 Tomate al gusto</td><td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Manzana</td><td>1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías</td><td>1 60 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.4. Postre: Una manzana .	1 Calabacita al gusto	1 Tomate al gusto	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 pieza de Manzana	1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías	1 60 gramos de Milanesa de pollo
1 Calabacita al gusto	1 Tomate al gusto	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa					
1 1 pieza de Manzana	1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías	1 60 gramos de Milanesa de pollo					

Lunes	Helado de fruta natural		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td>1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.	1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras
1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras		

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Cebolla</td><td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</td></tr><tr><td>1 1 taza de Melón picado</td><td>1 2 pieza de Tostadas de nopal</td><td>1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td></tr><tr><td>1 5 pieza de Almendras</td><td>1 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.2. Sazonar con limón y pimienta.3. Untar la mayonesa al filete de pescado.4. Acompañar con tostadas y aguacate.5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle	1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle								
1 1 taza de Melón picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa								
1 5 pieza de Almendras	1 240 gramos de Filete de pescado									

Lunes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Lunes

Cena



Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole

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.

Martes

Desayuno



Sándwich de panela

Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Martes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



Ingredientes

- | 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 4 piezas de Zanahoria baby
- | 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Martes

Mug-Cake

Snack 2



Ingredientes

- | Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Martes

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 pieza 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 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.

Miércoles

Desayuno



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 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.

Miércoles

Snack 1



Tostadas con Hummus

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/4 tazas de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

- Untar el queso crema sobre el pan.
- Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Tomate1 pieza de clara de huevo4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 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.

Jueves	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado3 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Viernes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 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.

Viernes

Pescado en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Espinacas, cilantro
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Viernes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan tostado2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar el huevo y tomate.En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada2 rebanadas de Jamón de pavo30 gramos de queso oaxaca light1 taza de Espinacas2 cucharadas soperas de guacamole1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.Postre: fruta picada.

Sábado	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.

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha	
Comida		
		
Ingredientes		
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli
1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo
Procedimiento		
1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz y aguacate. 5. Postre: 1 taza de uvas.		

Sábado	Tostada de nopales con queso	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
1 40 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. 2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.		

Sábado	Molletes con huevo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Clara de huevo	1 20 gramos de Queso panela light
Procedimiento		
1. Cocinar las claras como huevo revuelto. 2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). 3. Por último, poner encima el aguacate. 4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.		

Domingo	Tacos de barbacoa light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 906 436">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td><td data-bbox="943 388 1096 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1170 388 1495 436">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 468 906 516">1 120 gramos de Milanesa de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 971 598">1. Poner la milanesa en una vaporera.<li data-bbox="597 602 1463 623">2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.<li data-bbox="597 627 1230 648">3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.	1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 120 gramos de Milanesa de res		
1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas					
1 120 gramos de Milanesa de res							

Domingo	Nachos ligeros con guacamole						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 945 922 1003">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td><td data-bbox="943 934 1161 1014">1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="1252 945 1490 1003">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1045 906 1094">1 40 gramos de totopos de nopal horneados</td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1150">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 1279 1176">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.<li data-bbox="597 1180 922 1201">2. Servir con totopos horneados.	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 40 gramos de totopos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado					
1 40 gramos de totopos de nopal horneados							

Domingo	Ceviche de pescado con mango									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1444 846 1476">1 sal de mar al gusto</td><td data-bbox="927 1434 1209 1486">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</td><td data-bbox="1268 1434 1523 1486">1 3/4 de taza de jugo de limón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 868 1570">1 1 pieza de Mango de manila</td><td data-bbox="927 1518 1193 1570">1 1 cucharada sopera de guacamole</td><td data-bbox="1268 1518 1511 1570">1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1602 1198 1654">1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1495 1753">1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.<li data-bbox="597 1757 1247 1778">2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.<li data-bbox="597 1782 971 1803">3. Servir en tostadas con guacamole.	1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas		
1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 3/4 de taza de jugo de limón								
1 1 pieza de Mango de manila	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas										

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

huevo con salchicha y pan



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

- En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
- Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
- Servir acompañado de pan tostado.
- Postre: manzana.