



Lunes	Quesadillas con frijoles					
Desayuno						
imglogo						
Ingredientes						
1 1 cucharada de servir de Frijol molido						
1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole						
1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías						
1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light						
Procedimiento						
1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.						
2. Servir con guacamole.						

Lunes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1/2 cucharada cafetera de miel	1 rebanada de Pan integral	1 1/2 piezas de fresa rebanada
	2 cucharadas soperas de Queso ricotta		
	Procedimiento		
	1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.		
	2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.		

Lunes		Salteado de ternera con tallarines	
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Cebolla blanca	1 taza de Brocoli	1 taza de Champiñones
	2 cucharada cafetera de Aceite	3 cucharada cafetera de Salsa de soya	60 gramos de Tallarines
	105 gramos de Ternera		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.		
	2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.		



Lunes	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes 1 jugo de limón al gusto 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 1 1 taza de zanahoria rallada 1 9 piezas de pistache 1 1 taza de pepino Procedimiento 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.

Lunes	Peach pie Smoothie bowl
Cena	
	Ingredientes 1 Vainilla, canela al gusto 1 3/4 taza de Yogur light 1 2 pieza de Durazno 1 12 pieza de Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela. 2. Agregar hielos. 3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Martes	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Papa 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) 1 3 piezas de Claras de huevo 1 11/2 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.

Martes	Tostadas con Hummus
Snack 2 	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.



Martes	Tinga de pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Lechuga
	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
imglogo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento		
	1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.		
	2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.		
	3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.		
	4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		

Miércoles	Entomatadas de queso		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
	1 60 gramos de queso panela o queso fresco		
	Procedimiento		
	1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.		
	2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.		
	3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.		
	4. Acompañar con aguacate.		

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 5 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		



Miércoles	Caldo de verduras con pollo		
Comida			
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 1/2 pieza de Chayote 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla.		

Miércoles	Berenjenas con tomate y mozzarella		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/4 de 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.		

Miércoles	Chilaquiles light		
Cena			
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 1 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento 1. Colocar en un sartén los totopos. 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.		





Jueves	Frappé de piña colada
Snack 2	
	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Piña congelada 3/4 taza de Leche light o de coco 1 cucharada sopera de Coco rallado 2 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves	Cortadillo con papas
Cena	
	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate 1/2 de pieza de Papa picada 45 gramos de Milanese de res 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 3 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Picar la milanese y papa en cuadritos. - Agregar a un sartén la carne con papa. - Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes	Overnight oats con chocolate
Desayuno	
	
	Ingredientes - cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 piezas de Almendras Procedimiento - La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. - Dejar reposar en el refrigerador. - Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.



Viernes

Snack 1

imglogo

Ingredientes

1

Cocoa sin azúcar al gusto

1

4 piezas de Almendras

1

8 1/2 piezas de Fresa entera mediana

1

50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Comida

Ingredientes

1

1 taza de Cebolla

1

6 Hojas de Lechuga romana

1

6 cucharada sopera de Guacamole

1

60 gramos de Arroz integral

1

120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Snack 2

Ingredientes

1

3 cucharada sopera de Queson

1

4 pieza de Galletas habaneras

1

11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomdar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.



Viernes	Pizza de papa
Cena	
	Ingredientes 1 1 pieza de Papa rallada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla 1 1 pieza de Jitomate bola 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa 1 1 rebanada de Jamón de pavo
imglogo	Procedimiento 1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano. 2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base. 3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Sábado	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla 1 1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela 1 1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
	Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Piña picada 1 1/2 taza de Yogurt light 2 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.



Sábado	Tiradito de pulpo		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 2 taza de Cilantro 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 2 pieza de Limon 1 3 pieza de Chile jalapeño 1 4 Pieza de Tostadas Horenadas 1 6 pieza de Cebollita cambray 1 6 pieza de Papa cambray 1 75 gramos de Pulpo cocido		
imglogo	Procedimiento 1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Tostadas con nopalitos		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 pieza de Jitomate 1 20 gramos de Queso fresco 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.		

Sábado	Pizza de papa		
Cena			
	Ingredientes 1 1 pieza de Papa rallada 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla 1 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa		
	Procedimiento 1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano. 2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base. 3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.		



Domingo		Tacos de panela con verduras						
Desayuno								
<								

Domingo	Dos quesos con mango		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1/3 de taza de Mango picado	1 3/4 de cucharada sopera de Queso crema	1 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.		

Domingo		Salsa de queso con calabaza	
Comida	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Naranja
	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 piezas de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Aceite
	1 120 gramos de Queso panela		
Procedimiento			
1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.			
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.			
3. postre: Manzana.			



Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 pieza de Galletas de arroz	1/2 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
imglogo	3 cucharadas sopera de Requesón promedio		
	Procedimiento		
	1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.		

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1/2 taza de mezcla de verduras	1/2 taza de melón picado	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
	2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento		
	1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.		
	2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.		
	3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.		
	4. Postre: melón picado.		