

Lunes	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles1 cucharada sopera de crema2 piezas de Papa de galeana30 gramos de Queso panela2 piezas de Nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.3. Acompañar con papa de galeana.

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">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras2 1/2 de cucharada sopera de Crema105 gramos de Milanesa de res1/4 de pieza de Chile poblano1 taza de Espagueti integral cocido2 cucharadas sopera de Leche Lala Light Procedimiento <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.

Lunes

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 7.5 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.

Lunes

Sándwich de huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Martes

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Martes

Sorbet de sandía

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Martes

Ensalada de frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Martes

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Martes

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Miércoles

Desayuno



Tacos de rajas con queso panela

Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Miércoles

Snack 1



Durazno y almendras

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 90 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/2 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 9 piezas medianas Fresas 11/2 taza de leche vegetal o leche light 12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.2. Acompañar con las almendras.

Jueves

Tacos de barbacoa light

Desayuno



Ingredientes

- | Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Jueves

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Pasta con pollo y tomate

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Pasta integral
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 2 tazas de Espinaca cruda
- | 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Mangonadas

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1/4 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.

Tinga de pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Pan tostado con huevo y tomate

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 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.

Viernes	Sincronizadas
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <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.

Sábado	Claras de huevo en salsa de tomate
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 taza de Verdura mixta1 pieza de Tortilla1 cucharada sopera de Requesón2 piezas de Papa Cambray2 piezas de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.Poner a hervir las papas cambray.Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Sábado	Dos quesos con mango
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Mango picado1/2 cucharada sopera de Queso crema1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza3 cucharadas soperas de Queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado	Ensalada de frijoles	
Comida		
		
Ingredientes		
1 pieza de Tomate	1 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortillas delgaditas
2 1/2 cucharada de servir de Frijoles	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento		
1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. 2. Acompañar con tortillas delgaditas.		

Sábado	Salchicha, queso panela y tomate	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1/2 pieza de Salchicha de pavo	1/2 pieza de manzana	4 piezas de Tomate cherry
20 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. 2. Acompañar con manzana.		

Sábado	Papas en salsa	
Cena		
		
Ingredientes		
1/3 de pieza de aguacate	1/2 pieza de Papa	1/2 pieza de tomate bola
1 taza de espinacas	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	20 gramos de queso panela rallado
Procedimiento		
1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.		

Domingo

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Domingo

Galletas habaneras con requeson

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Requeson
- | 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Fresas con queso cottage

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 3 tazas de Espinaca cruda picada
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.

Toast de espinaca