

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	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo10 gramos de Queso panela1 cucharada cafetera de Queso crema4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)1/4 de taza de elote desgranado1 cucharada sopera de aderezo César1 pieza de pera3 tazas de lechuga Italiana6 piezas de jitomate cherry120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.2. Cortar los vegetales.3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.4. Postre: Una pera.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 27 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ul style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de espinacas1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 piezas de claras de huevo1 15 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ul style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integral.

Martes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Champiñón crudo entero1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Ajo1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 1/4 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento <ul style="list-style-type: none">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes

Botanita light

Snack 1



Ingredientes

- | Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- | 1/3 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Jícama
- | 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Coctel de camarones

Comida



Ingredientes

- | pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- | 2/3 de pieza de aguacate mediano
- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada sopera de salsa catsup
- | 8 cuadritos de galletas saladas
- | 160 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

Martes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- | 11/2 taza de Germen de alfalfa
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integrar el queso, el germen de alfalfa y disfrutar.

Martes

Tacos mexicanos

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Huevo con papas a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Zanahoria rayada95 gramos de pechuga de pollo1 taza de Berenjenas3 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Tomate60 gramos de Espagueti integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Miércoles	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel2 cucharadas soperas de Queso ricotta1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)1 1/2 piezas de fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Peach pie Smoothie bowl
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Vainilla, canela al gusto12 pieza de Almendras1/2 taza de Yogur light2 pieza de Durazno Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.Agregar hielos.Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Jueves

Ensalada de verdura con claras de huevo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Chayote
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 pieza de Zanahoria
- | 2 piezas de Claras de huevo
- | 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Jueves

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Jueves

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Ejotes
- | 1 pieza de Camote
- | 3 cucharada cafetera de Aceite
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Jueves

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Quinoa dulce

Snack 1



Ingredientes

- 1 Semillas de chía al gusto
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

Viernes

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 6 piezas de Tomates cherry
- 1 70 gramos de Pasta penne
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Viernes

Bocaditos de brocoli

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Galletas Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Viernes

Cena



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

- Lavar y cortar lo vegetales.
- Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
- En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
- Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
- Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
- Acompañar con rodajas de papa.

Sábado

Desayuno



Egg-In-A-Hole

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

- Guisar el pico de gallo y reservar.
- Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
- Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
- Tostar también el centro del pan.
- Acompañar con aguacate y salsa.

Sábado

Snack 1



Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

Sábado

Pollo con champiñones y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 1 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Sábado

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Sábado

Noodle soup

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Tallarín
- 1 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Domingo

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de 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.

Domingo

Comida



Pasta con pollo y tomate

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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Espagueti cocido
- 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.