

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 pieza de Jitomate bola 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. - Cocer el pollo en agua y desmenuzar. - Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de pieza de Papa cocida 24 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento - Cocer, pelar la papa y machacarla. - Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas. - Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 pieza de Jitomate guaje 1/3 de taza de Frijol molido 6 piezas de Tostada de nopal horneada 1 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Crema 90 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. - Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. - Servir con aguacate y crema.

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada sopera de Guacamole 2 pieza de Jamon de pavo 3 hojas de Lechuga romana 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. - Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Tinga de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 taza de Lechuga 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1/3 de pieza de Aguacate madiano 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. - 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. - Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. - Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Martes	Pan tostado con melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de Queso cottage light 1 taza de Melón 2 rebanada de Pan integral 40kcal 4 rebanada de Jamón de pavo 10 pieza de Almendras Procedimiento - Tostar el pan y untar con queso cottage. - Servir por encima melón y almendras picadas. - Acompañar con rollitos de jamón.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



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

Cena



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 pieza de Jitomate bola 3 tazas de Lechuga 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de pieza de Pera 1/3 de pieza de Aguacate madiano 132 gramos de Falda de res Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria picada 2 piezas de Galletas habaneras 1 taza de Jicama picada 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 1 pieza de Limon Procedimiento - Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Huevo fresco 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. - Acompañar con tortillas y naranja.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza 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

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

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Canapés de manzana con queso cottage

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Yogurt bebible con almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Pollo asado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Viernes	Omelette con queso
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Fruta picada 1 taza de Espinacas 3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 4 piezas de Claras de huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas. 5. Servir fruta como postre.

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno 	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Clara de huevo 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 3/4 de rebanada de Tocino 2 rebanadas de Pan integral 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Sábado	Parfait de piña
Snack 1 	Ingredientes 42 gramos de Piña picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento 1. Picar la piña. 2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 1 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 2/3 de taza de soja cocida
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 3 piezas de calabacita alargada
- 1 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Sábado

Snack 2



Sorbet de sandía

Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 60 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 1 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

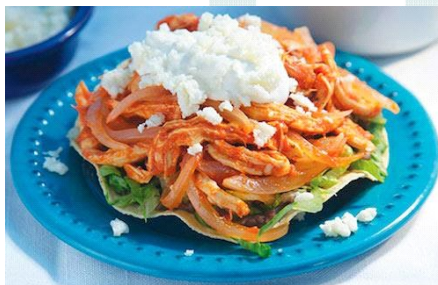
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3/4 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.