

Lunes	Tostada de picadillo con verduras	
Desayuno		
		
Ingredientes 1/4 taza de Cebolla cruda 1/2 pieza de Zanahoria 1/2 pieza de Tomate 2 piezas de Tostadas deshidratadas 2 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Papa Cambray 55 gramos de Molida de res		
Procedimiento - Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. - En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. - Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. - Acompañar con papa cambray.		

Lunes	Pan con queso	
Snack 1		
		
Ingredientes 3/4 pieza de Jitomate 2 piezas de Pan integral 40kcal 40 gramos de Queso panela		
Procedimiento Colocar los ingredientes sobre el pan.		

Lunes	Pastel de carne	
Comida		
		
Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1/2 taza de Arroz 1 pieza de Calabacita rallada 1 pieza de Clara de huevo 150 gramos de Molida de res		
Procedimiento - Acitronar la cebolla y el ajo. - Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. - Sazonar al gusto. - Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. - Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. - Acompañar con arroz y aguacate.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 2 rodajas de Tomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 2 piezas de pan de barra
- 30 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

- Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
- Agregar cacao en polvo al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mango
- 1 pieza de Naranja
- 2 taza de Espinacas
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.
2. Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.

Mason jar - Smoothie de mango y naranja

Martes

Comida



Taquitos de pollo y jícama

Ingredientes

- Chipotle sin azúcar al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Yogur sin azúcar
- 1 taza Sandía
- 1 taza de Pepino picado
- 6 pieza de Tortilla de jícama
- 20 gramos de Quinoa
- 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.
2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.
3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.
4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.
5. Acompañar con quinoa y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras
- 60 gramos de Blueberries

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Blueberries

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Espicias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Mango
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Miércoles	Pozole vegano
Comida 	Ingredientes 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/2 de taza de puré de tomate 2/3 de taza de soya cocida 1 taza de cebolla picada 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento 1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. 2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. 3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. 4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Miércoles	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2 	Ingredientes 1/2 pieza de Plátano 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Cena 	Ingredientes 3/4 de taza de Fruta picada 75 gramos de Yogurt sin lácteos 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa 3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Canela al gusto
- ▮ 1/4 taza de Avena en hojuelas
- ▮ 1/2 pieza de Plátano
- ▮ 1 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Avena con plátano y canela

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Limón al gusto
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria
- ▮ 3/4 de taza de Jícama
- ▮ 1 taza de Pepino
- ▮ 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Jueves

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Champiñones
- ▮ 1 taza de Cebolla
- ▮ 2 piezas de Papa
- ▮ 40 gramos de Queso panela
- ▮ 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- ▮ 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Jueves

Snack 2



Mason jar - Smoothie de piña con Tajín

Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio y jugo de limón al gusto
- 1/2 taza de Jícama
- 3/4 taza de Piña
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Jueves

Cena



Espinacas con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Desayuno



Sincronizadas

Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. 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).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Viernes	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3/4 de pieza de Papa picada 1/3 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. - Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. Postre: fruta picada.

Sábado	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Sábado	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes - Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Mango 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada cafetera de aceite de canola 120 gramos de milanesa de pollo en tiras 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de fruta picada 1 cucharada de servir de frijoles molidos 3 piezas de tortillas de maíz Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: Fruta picada.

Sábado	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 60 gramos de totopos de nopal horneados 2 cucharadas soperas de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento - Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. - Servir con totopos horneados.

Sábado	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 2 piezas de Huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Pan tostado Procedimiento - En un sartén cocinar el huevo y tomate. - En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria
- ▮ 1 taza de Mango
- ▮ 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Mason jar - Frappé de mango y Tajín

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- ▮ Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- ▮ 1/2 taza de Maíz pozolero
- ▮ 120 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
2. Agregar el pollo y maíz pozolero.
3. Acompañar con vegetales al gusto.

Pozole de pollo