

Lunes	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Jitomate 1 rebanada de Jamón de pavo 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1/2 taza de Lechuga 8 pieza de Galleta salada 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Untar con mayonesa las galletas. - Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Chop suey
Comida	
	Ingredientes - salsa de soya al gusto - diente de ajo picado al gusto 1/3 de taza de germen de soya 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 taza de garbanzo cocido 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento - Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. - Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. - Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Migas con huevo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 30 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.

Calabacitas con queso y elote

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza Pimiento morrón
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 8 pieza de Almendras
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.
5. Comer fruta y almendras de postre.

Rollos de bistec con verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sweet rice cake

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Miércoles	Brochetas de pollo
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1 taza de Piña 8 piezas de Jitomate cereza 1 taza de Pimiento fresco 2 cucharada cafetera de Aceite 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Cebolla blanca 4 cucharada cafetera de Ajonjolí Procedimiento - Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). - Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. - En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. - Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. - Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí. - Postre: Piña.

Miércoles	Sashimi de atún fresco
Snack 2 	Ingredientes - Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto 1 taza de Pepino 1/4 taza de Mango 60 gramos de Atún fresco 1/2 taza de Zanahoria rallada Procedimiento - Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Miércoles	Claras de huevo con espinacas
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 2 piezas de claras de huevo 40 gramos de Yogurt griego 1/2 taza de cóctel de frutas 2 tazas de espinacas 1 rebanada de pan integral 2 cucharada sopera de leche light o vegetal Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 25 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves

Comida



Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 1/4 de taza de cebolla
- 3/4 de taza de papa
- 1 cucharada sopera de crema light
- 100 gramos de milanesa de pollo
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla.

Jueves

Snack 2



Piña con yogurt

Ingredientes

- 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Jueves

Cena



Carne con elote

Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Elote
- 90 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
- Agregar la salsa y el elote.
- Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Omelette con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
- Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con espinacas y queso.
- Acompañar con aguacate y tortillas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Mangonadas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
4. Acompañar con arroz.

Salpicón de pescado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Fresas con queso cottage

Viernes

Cena



Hot cakes de manzana

Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Sábado

Desayuno



Nopalitos con queso y jitomate

Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Sábado

Snack 1



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Sábado

Snack 2



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.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Domingo

Desayuno



Gratinado de brocoli

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 5 pieza de Papa Cambray
- 35 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Domingo

Snack 1



Totopos con frijoles

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Domingo

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 12 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Quesadilla Mozzarella

Domingo

Cena



Ingredientes

- Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1/3 pieza de Aguacate hass
- 60 gramos de Pechuga de pollo
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

Caldo tlalpeño