

Lunes

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 6 piezas Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Lunes

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes

Comida



Parrillada de vegetales con salmón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 3/4 taza de Brócoli
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 120 gramos de Salmón

Procedimiento

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

Lunes

Snack 2



Brochetas de frutas con queso

Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes

Cena



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1 1/2 de rebanada de Pan integral

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.

Martes

Desayuno



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Martes

Pan Tostado con Queso

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Pan Tostado
- | 2 cucharada sopera de Queso

Procedimiento

1. Agregar queso a la pieza de pan tostado.

Martes

Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Comida



Ingredientes

- | 2 piezas de Chile chipotle seco
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 100 gramos de Filete de pescado
- | 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Torónja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Torónja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Tacos de panela con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Edamames2 taza de Coliflor2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite2 cucharada cafetera de Aceite de soya4 cucharada cafetera de Ajonjolí80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.Acompañar con arroz.

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 cucharada sopera de Guacamole20 gramos de queso panela desmoronado40 gramos de totopos de nopal horneados
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.Servir con totopos horneados.

Miércoles	Huevo con papas
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Papa cocida2 piezas de Clara de huevo1/4 de taza de Frijol promedio cocido
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la papa en cubitos.Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.Acompañamos con frijoles .

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 pieza de huevo1 pieza de guayaba2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Jueves	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas30 gramos de Frijoles molidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Jueves	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz130 gramos de Filete de pescado1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas soperas de Guacamole62 gramos de Piña picada1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Jueves

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Quesadilla en tortilla de nopal

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
- Postre: 1 Naranja.

Viernes

Pan con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Viernes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

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

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

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
- Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
- Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
- Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Sábado

Taquitos de jicama con requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 3 pieza de Tortillas de jicama
- 3 cucharada sopera de Requesón
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

- Lavar los vegetales y rallarlos.
- Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
- Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Sábado

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 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.

Sábado	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.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Manzana verde2 cucharadas soperas de Requesón5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Champiñon crudo entero2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de rebanada de Tocino15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de rebanada de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.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.Adornar con cebollín picado al gusto.

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 321 711 342">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 846 396">1 1/4 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="943 359 1219 386">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1284 359 1507 386">1 1 taza de espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 428 846 476">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="943 428 1219 476">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="1284 428 1507 476">1 2 piezas de claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 508 846 556">1 15 gramos de queso oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 594 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 617 1338 638">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 640 1516 661">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.<li data-bbox="597 663 964 684">3. Servir con aguacate y pan integral.	1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de espinacas	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 piezas de claras de huevo	1 15 gramos de queso oaxaca light		
1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de espinacas								
1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 piezas de claras de huevo								
1 15 gramos de queso oaxaca light										

Domingo	Gotas de yogurt y fresa			
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 824 1031">1 1 taza de yogurt griego</td><td data-bbox="922 982 1138 1031">1 5 piezas de Fresas medianas</td><td data-bbox="1279 982 1414 1031">1 6 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1081">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1083 915 1104">1. Lavar y desinfectar las fresas.<li data-bbox="597 1106 1490 1127">2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.<li data-bbox="597 1129 889 1150">3. Acompañar con almendras.	1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras
1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras		

Domingo	Salpicón de pescado									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1440 813 1488">1 1/2 de pieza de Chayote crudo</td><td data-bbox="927 1451 1198 1478">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1247 1440 1479 1488">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 867 1568">1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso</td><td data-bbox="927 1520 1182 1568">1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1247 1520 1516 1568">1 120 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 846 1648">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="927 1600 1192 1648">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="1247 1600 1500 1648">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1045 1730">1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.<li data-bbox="597 1732 1154 1753">2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto<li data-bbox="597 1755 1446 1776">3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.<li data-bbox="597 1778 841 1799">4. Acompañar con arroz.	1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 120 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido								
1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 120 gramos de Filete de pescado								
1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								

Domingo

Snack 2



Tostadas con nopalitos

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



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.