

Lunes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate 1 taza de Acelga cruda 1 pieza de Naranja 2 piezas de Tortilla de maíz 3 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Lunes	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	Ingredientes - Canela molida y vainilla al gusto 1 taza de Leche de almendra 2 cucharadas cafeteras de Granola 7 piezas de Almendra triturada 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento - Integrar todos los ingredientes en un bowl. - Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Jitomate bola 1 cucharada de servir de Arroz cocido 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 2/3 de pieza de Aguacate hass 2 cucharadas cafetera de Aceite 1 pieza de Manzana 1 pieza de Papa cocida Procedimiento - Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. - Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. - Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas.
2. Acompañar con aguacate.

Enfrijoladas

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 60 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.

Molletes ligeros

Martes

Snack 1



Ingredientes

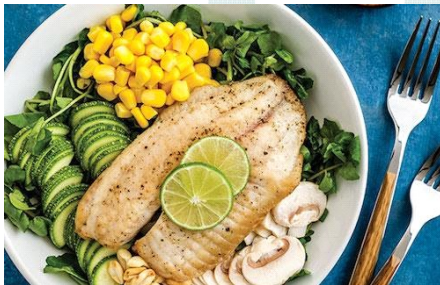
- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas y cacahuates.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Corazón de nuez
- 1 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de fruta picada 3 piezas de tortillas de maíz 150 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: Fruta picada.

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Elote entero 2 cucharada cafetera de Crema ligera 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Cereal con leche
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Cereal Multibran Flakes 1 1/2 taza de Leche light 3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento - Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Jueves	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 pieza de Mandarina 3 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 Hoja de Lechuga romana 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla	1 pieza de Jamon de pavo 2 piezas de pan de barra 45 gramos de Queso panela
	Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo. 3. Postre: Mandarina.		

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 1			
	Ingredientes		
	- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 3 cucharadas soperas de yogurt griego	1 taza de fresa picada	1 cucharada sopera de nuez picada
	Procedimiento 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.		

Jueves	Pollo con ensalada y pasta		
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Uvas 6 piezas de Tomates cherry	1 1/2 tazas de Lechuga 88 gramos de Pasta penne	2 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch 220 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. 4. Postre: Uvas .		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 120 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melon picado
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 120 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate y melón picado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 60 gramos de Pierna de cerdo
- 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chicharro cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 8 cucharadas sopera de Crema ácida
- 200 gramos de Filete de pescado
- 1 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Elote entero
- 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 75 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado	Pollo asado		
Comida			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de cebolla cocida	1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1/2 pieza de papa asada
	2/3 de pieza de aguacate hass	2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	3 piezas de Tortillas de maíz
	150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
	Procedimiento		
	1. Asar el pollo.		
	2. Consumir con los complementos correspondientes.		

Sábado	Oat milk latte + fruta		
Snack 2			
	Ingredientes		
	3/4 de taza de Leche de avena	1/2 de taza de Café negro	1/2 de taza de Fruta picada
	2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete		
	Procedimiento		
	1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).		
	2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.		
	3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.		

Sábado	Enfrijoladas		
Cena			
	Ingredientes		
	1/3 de pieza de aguacate	2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite	4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
	60 gramos de Queso panela rallado		
	Procedimiento		
	1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.		
	2. Acompañar con aguacate.		

Domingo	Quesadillas con frijoles	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1/3 de taza de Frijol molido 2 cucharadas sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	
	Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.	

Domingo	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 - Picar la piña. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).	

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada	
Comida		
		
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 2 piezas de tortilla de maíz 150 gramos de milanesa de pollo	
	Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.	

Domingo

Snack 2

Manzana con zanahoria y almendras



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo

Cena

Sándwich de atún



Ingredientes

- 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.
Postre: Naranja.