

Lunes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada75 gramos de Yogurt sin lácteos4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de garbanzo cocido2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva4 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 2 pieza de Portobellos
- 2 taza de Espinacas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 120 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.
2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.

Portobellos rellenos al horno

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Rollitos de jamón rellenos de queso

Martes

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Mousse de papaya

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Martes

Claras de huevo en salsa de tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Verdura mixta
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Papa Cambray
- 1 4 piezas de Claras de Huevo

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Miércoles

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Miércoles

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Arroz salvaje cocido1 cucharada cafetera de Aceite3 tazas de Champiñon crudo rebanado6 cucharadas sopera de Crema ácida160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.Agregar la crema y champiñones.Acompañar con arroz salvaje.

Miércoles	Verduras con aderezo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas habaneras1 1/2 taza de Verduras6 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las verduras con aderezo.

Miércoles	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Espinaca cruda al gusto1/2 taza de fresa rebanada1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de leche light2 rebanada de pan integral (50 calorías)2 cucharada sopera de queso de cabra suave Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).Agregar el guacamole a la mezcla.Formar un sándwich con el pan integral.Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Jueves	Papas en salsa										
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1/2 pieza de tomate bola</td> </tr> <tr> <td>1 taza de espinacas</td> <td>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</td> </tr> <tr> <td>80 gramos de queso panela rallado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla. 		1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola	1 taza de espinacas	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)	80 gramos de queso panela rallado		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola									
1 taza de espinacas	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)									
80 gramos de queso panela rallado											

Jueves	Plátano con crema de cacahuete				
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1/2 pieza de Plátano</td> <td>2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td> <td>6 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas. 		1/2 pieza de Plátano	2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	6 pieza de Almendras
1/2 pieza de Plátano	2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	6 pieza de Almendras			

Jueves	Pechuga de pollo rellena										
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td> <td>1 1/2 taza de Ejotes</td> <td>1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 taza de Elote</td> <td>1 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 taza de Uvas congeladas</td> </tr> <tr> <td>14 pieza de Almendras</td> <td>40 gramos de Queso panela light</td> <td>210 gramos de Milanesa de pollo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre. 		1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 pieza de Jitomate	1 taza de Elote	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Uvas congeladas	14 pieza de Almendras	40 gramos de Queso panela light	210 gramos de Milanesa de pollo
1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 pieza de Jitomate									
1 taza de Elote	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Uvas congeladas									
14 pieza de Almendras	40 gramos de Queso panela light	210 gramos de Milanesa de pollo									

Jueves	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	
Ingredientes	
1 jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de zanahoria rallada
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 1 taza de pepino
	1 18 piezas de pistache
Procedimiento	
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.	

Jueves	Molletes con huevo
Cena	
	
Ingredientes	
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 pieza de jitomate
1 1 pieza de Clara de huevo	1 2/3 de pieza de Aguacate
	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
	1 40 gramos de Queso panela light
Procedimiento	
1. Cocinar las claras como huevo revuelto. 2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). 3. Por último, poner encima el aguacate. 4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.	

Viernes	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	
Ingredientes	
1 2/3 de taza de Hojuelas de avena	1 2 piezas de Clara de huevo
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla	1 1/4 de taza de Fresa rebanada
	1 1 pieza de Huevo fresco
Procedimiento	
1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina. 2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional). 3. Añadir agua de ser necesario. 4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla. 5. Acompañar con fresas.	

Viernes

Tostadas con Hummus

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Tostadas Susalia
- 1 5 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Viernes

Rollitos de pavo con espinacas

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 180 gramos de Molida de pavo o pollo
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.

Viernes

Sorbet de sandía

Snack 2



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.

Viernes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Sábado

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 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.

Sábado

Verduras con cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 albahaca fresca al gusto1 2/3 pieza de Aguacate mediano1 1 taza de soja cocida1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 3 piezas de calabacita alargada1 16 piezas de Tomate cherry Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Bocaditos de brocoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Brocoli1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 4 pieza de Galletas Habaneras1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Sábado	Panela asada con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 100 gramos de Queso panela1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Durazno prisco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Domingo	Chilaquiles con jitomate							
Desayuno								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 50 gramos de Totopos de maíz horneados</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td> <td>1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco 		1 50 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 50 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada						
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite							

Domingo	Botanita light										
Snack 1											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td> <td>1 1/3 taza de Zanahoria</td> <td>1 1/2 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Jícama</td> <td>1 1/2 taza de Mango</td> <td>1 7 pieza de Cacahuates sin sal</td> </tr> <tr> <td>1 15 pieza de Totopos Susalia</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 		1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Mango	1 7 pieza de Cacahuates sin sal	1 15 pieza de Totopos Susalia		
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Pepino									
1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Mango	1 7 pieza de Cacahuates sin sal									
1 15 pieza de Totopos Susalia											

Domingo	Tiras de pollo buffalo										
Comida											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 1 pieza de Elote amarillo entero</td> <td>1 1 taza de Jugo de fruta natural</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 tazas de Apio en tiras</td> <td>1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</td> <td>1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</td> </tr> <tr> <td>1 3 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td>1 180 gramos de Milanesa de pollo en tiras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. 3. Cortar los vegetales. 4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural. 5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. 6. Postre: 1 manzana. 		1 1 pieza de Manzana	1 1 pieza de Elote amarillo entero	1 1 taza de Jugo de fruta natural	1 1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	1 3 cucharada cafetera de Mayonesa	1 180 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
1 1 pieza de Manzana	1 1 pieza de Elote amarillo entero	1 1 taza de Jugo de fruta natural									
1 1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego									
1 3 cucharada cafetera de Mayonesa	1 180 gramos de Milanesa de pollo en tiras										

Domingo

Snack 2



Sorbet de sandía

Ingredientes

- | Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- | 3/4 cucharada sopera de Chía
- | 1.25 taza de Pepino congelado
- | 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.

Domingo

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- | Vainilla y canela al gusto
- | 1/4 taza de Leche light
- | 1/2 pieza Manzana verde golden
- | 1 pieza de huevo
- | 2 rebanadas de Pan integral
- | 10 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.