

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno 	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 cucharada sopera de Crema natural 3 tazas de Totopos horneados Susalia 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Fruta picada 1 pieza de Jitomate 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema Postre: fruta picada.

Lunes	Helado de fruta natural
Snack 1 	Ingredientes 1 1/2 taza de Fruta congelada 12 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de Verduras cocidas 1 1/2 taza de Melón picado 210 gramos de Pechuga de pollo a la plancha 1 pieza de Papa mediana 2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 rebanada de Pan tostado 10 piezas de Almendras Procedimiento - Cocer la pechuga de pollo a la plancha. - Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla. - Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada. - Servir de postre el Melón picado y las almendras .

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

- Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1 taza de Garbanzo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 4 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Espárragos
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

- Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
- En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
- Acompañar con pan tostado.

Claras de huevo con espárragos y jamón

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan 45 Kcal
- 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 18 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 2 pieza de Tortilla
- 4 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 3 pieza de Papa cambray

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.
4. Acompañar con tortilla.

Miércoles

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan 45 Kcal
- 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Pollo con calabaza y esquite	
Comida		
	Ingredientes	
	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Calabaza
	1 taza de Cebolla blanca	1 taza de Elote amarillo desgranado
	3 pieza de Tortilla	135 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento	
	1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).	
	2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.	
	3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.	

Miércoles	Galletas y almendras
Snack 2	
	
Ingredientes	
5 pieza de Galletas María	15 pieza de Almendras
Procedimiento	
1. Acompañar las galletas con almendras.	

Miércoles	Taquitos de picadillo		
Cena			
	Ingredientes		
	Salsa casera al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino
	1 pieza de Jitomate	2 cucharada sopera de Crema ácida	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
	3 taza de Lechuga	120 gramos de Molida de res	
	Procedimiento		
	1. Preparar la carne molida con salsa casera.		
	2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- ▮ 2 piezas de Tortilla de harina
- ▮ 1 pieza de Jitomate deshidratado
- ▮ 1 cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galletas de arroz
- ▮ 1/2 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- ▮ 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Jueves

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Cebolla rebanada
- ▮ 3/4 taza de Arroz
- ▮ 1 pieza de Calabacita
- ▮ 1 1/2 taza Verduras al vapor
- ▮ 5 cucharada sopera de Crema light
- ▮ 60 gramos de Queso Oaxaca light
- ▮ 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Pescado al horno

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 5 gramos de Nuez picada
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite, agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Helado de chocolate

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 165 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1 pieza de Pera

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Salpicón de res

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Viernes	Tacos de requeson
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 4 cucharadas sopera de Requesón promedio 5 piezas de Tortilla de nopal 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento - Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. - Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. - Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Sábado	Cruji-Sándwich
Desayuno 	Ingredientes 1/2 pieza de Jitomate 1/2 taza de Fruta picada 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1/2 taza de Lechuga 2 rebanada de Jamón de pavo 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. - Acompañar con fruta como postre.

Sábado	Bocaditos de brocoli
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de Brocoli 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 4 pieza de Galletas Habaneras 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. - Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Sábado	Pollo con calabaza y esquite		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Calabaza	1 pieza de Tomate
	1 taza de Cebolla blanca	1 taza de Elote amarillo desgranado	2 cucharada cafetera de Aceite
	3 pieza de Tortilla	135 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).			
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.			
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.			

Sábado	Elote preparado		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 2 piezas de Elote entero	1 2 cucharada cafetera de Crema ligera	1 40 gramos de Queso panela rallado
	Procedimiento		
	1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Domingo	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 Hoja de Lechuga romana 1 pieza de Jamon de pavo 1 pieza de Mandarina 2 rodajas de Tomate 2 piezas de pan de barra 3 cucharada sopera de Aderezo ranch 3 rodajas de Cebolla 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.		

Domingo	Gotas de yogurt y fresa		
Snack 1			
	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 8 piezas de Fresas medianas 9 piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. 3. Acompañar con almendras.		

Domingo	Enchiladas suizas		
Comida			
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 1 cucharada de servir de frijol molido 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento 1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). 3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate. 4. Acompañar con ensalada y frijoles.		

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.