

Lunes	Taquitos de frijol
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Frijoles molidos2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes.
	<ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Torti-Regias Delgaditas1 taza de Lechuga

Lunes	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Rice cake1/4 de taza de Frambuesa3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 taza de Melón picado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 .
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Papa mediana2 cucharada cafetera de Mantequilla1 rebanada de Pan tostado120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Lunes	Tostadas de atún
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 lata de Atún en agua drenado1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1 cucharada sopera de Aguacate hass1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las verduras y drenar el atún.2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 60 gramos de Queso panela1 1 pieza de Tortilla de maíz <p>Procedimiento</p> <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. <p>Postre: durazno.</p>

Martes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

- Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.
- Dejarlas congelar una noche antes.

Martes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
- Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
- Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Tortilla de papa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Miércoles

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles	Pescado en salsa de aguacate	
Comida		
Ingredientes		
1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa al horno
1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 taza de Espinacas, cilantro
1 10 pieza de Almendras	1 200 gramos de Filete de pescado	
Procedimiento		
1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa. 2. Añadir agua si es necesario. 3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima. 4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.		

Miércoles	Pan con alfalfa	
Snack 2		
Ingredientes		
1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa
1 30 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.		

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita	
Cena		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco
1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 25 gramos de Queso panela	
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	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado2 piezas de Guayaba1 pieza de Clara de huevo1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Jueves	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3/4 de taza de Uva30 gramos de Salmón1/4 de cucharada sopera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.Acompañar con uvas.

Jueves	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla y ajo1 pieza de Jitomate10 piezas de Almendras1/2 taza de Ejotes1 cucharada cafetera de Mantequilla40 gramos de Queso panela light3/4 taza de Elote1 taza de Uvas congeladas150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.Comer la fruta y almendras como postre.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Licuada de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja1 5 pieza de Almendras1 7 mitades Nuez1 9 piezas medianas Fresas1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Viernes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Viernes

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Viernes

Espaguetis con berenjena y pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Berenjenas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Zanahoria rayada
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Espagueti integral
- 1 95 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.
2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.
3. 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.
4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Viernes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema light
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz Poner el nopal primero en seguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Sábado	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile chipotle seco4 cucharadas soperas de Crema ácida1 cucharada cafetera de Mantequilla1 pieza de Papa al horno sin cáscara120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Fruta picada1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido1/2 de taza de Brócoli crudo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana verde3 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	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray1 rebanada de Pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén añadir el aceite en spray.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Domingo	Overnight oats con chocolate						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 711 386">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 386 852 436">1 cocoa sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="901 386 1161 436">1 1/2 taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1214 386 1502 436">1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 852 493">1 4 piezas de fresas</td><td data-bbox="901 468 1161 493">1 9 piezas de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 527 727 550">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 550 1485 600">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.<li data-bbox="592 600 941 625">2. Dejar reposar en el refrigerador.<li data-bbox="592 625 1282 651">3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.	1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras	
1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa					
1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras						

Domingo	Melón y almendras		
<p data-bbox="284 829 402 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 711 1016">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1016 820 1041">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1031 1016 1291 1041">1 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1073 727 1096">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1096 966 1121">1. Acompañar la fruta con almendras.	1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras		

Domingo	Tacos de pescado									
<p data-bbox="289 1379 397 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1425 711 1449">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1449 885 1499">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="933 1449 1063 1499">1 1/2 taza de Pepino</td><td data-bbox="1136 1449 1339 1499">1 1/2 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="630 1539 836 1564">1 1 taza de Repollo</td><td data-bbox="933 1539 1063 1589">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1136 1539 1518 1589">1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="630 1614 868 1665">1 320 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1698 727 1722">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1722 1161 1747">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.<li data-bbox="592 1747 1299 1772">2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.<li data-bbox="592 1772 933 1797">3. Acompañar con fruta de postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Fruta	1 1 taza de Repollo	1 1 pieza de Jitomate	1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 320 gramos de Filete de pescado		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Fruta								
1 1 taza de Repollo	1 1 pieza de Jitomate	1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas								
1 320 gramos de Filete de pescado										

Domingo

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.