

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas1 pieza de clara de huevo40 gramos de Queso panela light1 1/2 cucharada sopera de guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con guacamole.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras105 gramos de Milanesa de res2 1/2 de cucharada sopera de Crema1/4 de pieza de Chile poblano1 taza de Espagueti integral cocido2 cucharadas sopera de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa a la plancha.Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).Acompañar con verduras.

Lunes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Lunes

Huevo con machacado

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

- Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
- Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Martes

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
- Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
- Acompañar con salsa casera.

Martes

Snack 1



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.

Tostadas con nopalitos

Martes

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

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, crema, queso y aguacate.

Enchiladas suizas

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Huevo duro con jitomate

Martes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 5 pieza de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Picadillo veggie

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Zanahoria picada
- | 1/2 taza de Pimiento morrón
- | 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- | 1 taza de Espinaca cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- | 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Miércoles

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Miércoles	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje1 2 piezas de naranja
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.3. Postre: naranja.

Miércoles	Claras de huevo con espárragos
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Naranja1 3 piezas de Espárragos1 3 hojas Lechuga romana1 3 pieza de Tortillas delgaditas1 3 pieza de Claras de huevo1 21/3 pieza de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los espárragos.2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.4. Acompañar con Guacamole y tortillas.5. Postre: Naranja.

Jueves

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

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

Jueves

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 1 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Jueves

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Ensalada de aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Viernes

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 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.
2. Postre: 1 Naranja.

Viernes	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 pieza de Elote amarillo entero2 cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 tazas de Apio en tiras2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa 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.5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.6. Postre: 1 manzana.

Viernes	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 60 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

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.

Sábado

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 pieza de Elote amarillo entero2 cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 tazas de Apio en tiras2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.Cortar los vegetales.Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.Postre: 1 manzana.

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	huevo con salchicha y pan
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de salchicha de pavo1 pieza de manzana1 pieza de huevo1 rebanada pan integral
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 11/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

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

Bowl de Garbanzo

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jicama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos
- 1 pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Tostadas de ceviche de pescado

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Tostada de nopales con queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada
- 1 pieza de Ajo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

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.

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle