

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Licuada tropical

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- Servir con aguacate y crema.

Tostadas de picadillo

Lunes

Piña con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Piña picada
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Martes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Pollo al chipotle con puré de papa

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 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

Martes

Pan tostado con salmón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso crema.
- Servir por encima rebanadas de salmón.

Miércoles

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Edamames con ajonjolí

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Ecurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado3 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1/4 pieza de Plátano maduro1 pieza de Clara de huevo18 gramos de Avena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una taza, machacar el plátano con un tenedor.Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.Mezclar bien.Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Miércoles	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Plátano1/4 de taza de Fresa3/4 de taza de Yogurt light2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles2 piezas de Nopal3 piezas de Tortillas delgaditas4 cucharada cafetera de Crema light30 gramos de Queso Oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.Acompañar con salsa al gusto.

Jueves	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Brócoli cocido1 rebanada de Pan integral 40 kcal1 pieza de Huevo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Jueves	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz130 gramos de Filete de pescado1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas soperas de Guacamole62 gramos de Piña picada1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/4 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Jueves	Pollo oriental
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Soya baja en sodio al gusto1 1/4 taza de Arroz1 1 taza de Verduras1 2 pieza de Almendras picadas1 90 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.2. Acompañar con arroz.

Viernes	Wrap de Quinoa
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Calabaza1 3 pieza de Espárragos1 3 pieza de Lechuga Romana1 20 gramos de Quinoa1 40 gramos de Queso Panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

- Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

Filete de pescado en salsa de tomate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

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

Quesadillas con jamón y espinacas

Viernes	Molletes ligeros
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/3 de pieza de aguacate1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 cucharada de servir de frijol molido40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo1 rebanada de Pechuga de pavo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Sábado	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Sábado

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Sábado

Taquitos de jicama con requesón

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 3 pieza de Tortillas de jicama
- 1 3 cucharada sopera de Requesón
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Domingo	Wrap de Quinoa									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 881 359">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="954 321 1240 369">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1304 321 1435 369">1 1 pieza de Calabaza</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 881 443">1 3 pieza de Espárragos</td><td data-bbox="954 415 1260 443">1 3 pieza de Lechuga Romana</td><td data-bbox="1304 405 1468 453">1 20 gramos de Quinoa</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 867 537">1 40 gramos de Queso Panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1019 621">1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).<li data-bbox="597 621 1078 648">2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).<li data-bbox="597 648 1344 676">3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.<li data-bbox="597 676 1365 703">4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.<li data-bbox="597 703 1214 730">5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza	1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 20 gramos de Quinoa	1 40 gramos de Queso Panela		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza								
1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 20 gramos de Quinoa								
1 40 gramos de Queso Panela										

Domingo	Tostadas con nopalitos						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 708 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 932 999">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="971 961 1224 989">1 1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="1304 951 1492 999">1 1/2 de pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 932 1073">1 20 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="971 1035 1260 1083">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1398 1167">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.<li data-bbox="597 1167 997 1194">2) Servir en tostadas con queso encima.	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate					
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Ensalada de frijoles						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 708 1497">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1514 846 1541">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="954 1514 1182 1541">1 1 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1279 1503 1500 1551">1 2 pieza de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 915 1635">1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles</td><td data-bbox="971 1587 1240 1635">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1333 1717">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.<li data-bbox="597 1717 964 1745">2. Acompañar con tortillas delgaditas.	1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas	1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas					
1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Pepino
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Snack con galletas habaneras

Domingo

Cena



Ingredientes

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