

Lunes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Lunes	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 chía. - Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Tomate 1 pieza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 2 Hojas Laurel 60 gramos de Macarron crudo 90 gramos de Atun fresco Procedimiento - Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. - Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. - la salsa previamente preparada se le agregara el atún. - Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Ensalada de frutas y queso

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Enfrijoladas

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitrionar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 pieza de Chile guajillo
- 125 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.
3. Agregar el pulpo y dejar reposar.
4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.
5. Servir fruta como postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Miércoles	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz 130 gramos de Filete de pescado 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 62 gramos de Piña picada 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento - 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.

Miércoles	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 2	
	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.

Miércoles	Wrap de Quinoa
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Calabaza 3 piezas de Espárragos 3 piezas de Lechuga Romana 30 gramos de Quinoa 60 gramos de Queso Panela Procedimiento - Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). - Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). - Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. - Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. - Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Jueves	Quesadillas griegas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 Especies italianas al gusto 1 1/2 pieza de Ajo picado 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 1 taza de Espinacas crudas 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

Jueves	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1 pieza de manzana 1 1 cucharada cafetera de coco rallado 1 3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.		

Jueves	Salteado de ternera con tallarines		
Comida			
	Ingredientes 1 1 taza de Cebolla blanca 1 1 taza de Brocoli 1 1 taza de Champiñones 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya 1 60 gramos de Tallarines 1 105 gramos de Ternera Procedimiento 1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min. 2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 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 99 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga

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 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Mug Cake Frutos Rojos

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 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 y almendras picadas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 11/2 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.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 20 gramos de Queso de soya
- ▮ 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- ▮ 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- ▮ 2 piezas de Tortilla de nopal
- ▮ 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 5 pieza de Galletas María
- ▮ 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 3/4 taza de Arroz
- ▮ 1 taza de Fruta
- ▮ 2 pieza de Chile poblano
- ▮ 150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Chile relleno de carne

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Pizza de papa



Ingredientes

- 3/4 pieza de Papa rallada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 28 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

- Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
- Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
- Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.