

Lunes	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes <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 Procedimiento <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.

Lunes	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 8 piezas de Fresa mediana1 9 piezas de uva1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desinfectar la fruta.2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Verduras1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 3 cucharadas sopera de Guacamole1 90 gramos de Molida de res1 1/2 de pieza de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

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

Lunes

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

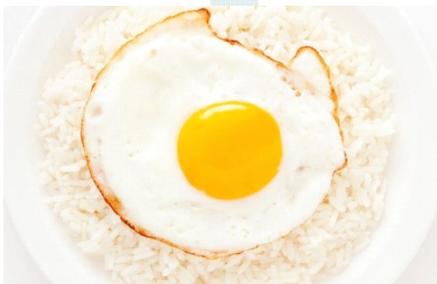
Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

Martes

Arroz con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Martes

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Martes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Martes

Bocaditos de brocoli

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Galletas Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Martes

Licudo tropical

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Miércoles

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
- Acompañar con aguacate y jitomate.

Miércoles

Ensalada de huevo duro

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
- Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
- Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Pozole vegano
Comida	
	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none">1 orégano y sal al gusto1 1/2 de taza de puré de tomate1 pieza de diente de ajo1 cucharada sopera de aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado1 taza de cebolla picada1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados1 1/3 de taza de soya cocida1 pieza de chile ancho1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.	

Miércoles	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada	<ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Chía
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none">1. Hidratar las semillas de chía con agua.2. Servir con fruta picada.3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.	

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Cena	
	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto60 gramos de Carne para deshebrar	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none">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	Taquitos de frijol
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Frijoles molidos1/3 pieza de Aguacate1 taza de Lechuga2 rebanada de Jamón de pavo3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves	Dip finas hierbas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Jueves	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 taza de Melón picado2 pieza de Tostadas de nopal3 cucharada sopera de Granola baja en grasa5 pieza de Almendras240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.Sazonar con limón y pimienta.Untar la mayonesa al filete de pescado.Acompañar con tostadas y aguacate.Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Jueves

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- Chipotle al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

Caldo tlalpeño

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 7 pieza de Corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Avena pastel de zanahoria

Viernes

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Pescado al horno

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Arroz
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 5 cucharadas soperas de Crema light
- | 30 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.

Viernes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

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

Viernes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Sábado

Quesadilla flor de calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 1 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 acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	"Volcanes" de verdura
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Tortilla de maíz1 77 gramos de Queso de soya1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Salsa de chile1 1/4 de pieza de Papa cocida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.2. Añadir queso vegano y gratinar.3. Coronar con las verduras de tu preferencia.4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Sábado	Calabacitas rellenas de pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 2 pieza de Calabacita1 135 gramos de Pollo desmenuzado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pollo con salsa casera.2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.3. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada
- 1 1 taza de Yogurt light

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1 1/2 taza de Zanahoria

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Carne con brócoli oriental

Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 90 gramos de Milanesa de res
- 1 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.

Domingo

Snack 2

Zanahoria baby con hummus de chipotle



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Rollitos de jamón rellenos de queso



Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.