

Lunes	Tostadas de atún		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 lata de Atún en agua drenado 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 cucharada cafetera de mayonesa 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento - Cocer las verduras y drenar el atún. - Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. - Servir en tostadas con aguacate.		

Lunes	Brochetas de frutas con queso		
Snack 1			
	Ingredientes 8 piezas de Fresa mediana 9 piezas de uva 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento - Desinfectar la fruta. - En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.		

Lunes	Picadillo con arroz		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Verduras 1 cucharada de servir de Arroz cocido 3 cucharadas sopera de Guacamole 90 gramos de Molida de res 1/2 de pieza de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Preparar la carne molida con las verduras y la papa - Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 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

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

Cena



Ingredientes

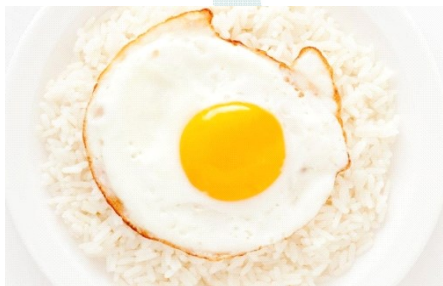
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

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

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Fresas con queso cottage

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 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.

Pollo con Tomates

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 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.

Bocaditos de brocoli

Martes

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

1. Licuar todos los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Migas con huevo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Ensalada de huevo duro

Miércoles	Pozole vegano
Comida 	Ingredientes 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/2 de taza de puré de tomate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 taza de cebolla picada 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados 1/3 de taza de soya cocida 1 pieza de chile ancho 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - 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. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Miércoles	Pudín de chía con fruta
Snack 2 	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento - Hidratar las semillas de chía con agua. - Servir con fruta picada. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Cena 	Ingredientes 1/4 de taza de verduras al gusto 1/4 de taza de salsa casera 60 gramos de Carne para deshebrar 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías Procedimiento - En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. - Preparar los taquitos con las tortillas. - Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Taquitos de frijol	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 taza de Frijoles molidos 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Lechuga 2 rebanada de Jamón de pavo 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Preparar los tacos con los ingredientes.	

Jueves	Dip finas hierbas	
Snack 1		
	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 2 cucharadas cafetera de Queso crema Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.	

Jueves	Pescado con mayonesa de chipotle	
Comida		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 2 pieza de Tostadas de nopal 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 5 pieza de Almendras 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. 2. Sazonar con limón y pimienta. 3. Untar la mayonesa al filete de pescado. 4. Acompañar con tostadas y aguacate. 5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 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.

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.

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza Cebolla rebanada
- ▮ 1 taza de Verduras al vapor
- ▮ 240 gramos de Filete de pescado
- ▮ 1/2 taza de Arroz
- ▮ 5 cucharada sopera de Crema light
- ▮ 1 pieza de Calabacita
- ▮ 30 gramos de Queso Oaxaca light

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

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

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

Desayuno



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1/2 taza de Cebolla
- 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

Snack 1



Durazno y almendras

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	"Volcanes" de verdura		
Comida			
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz 77 gramos de Queso de soya 1/3 de pieza de Aguacate hass 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de taza de Salsa de chile 1/4 de pieza de Papa cocida Procedimiento 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			
	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.		

Sábado	Calabacitas rellenas de pollo		
Cena			
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/3 pieza de Aguacate 2 pieza de Calabacita 135 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento 1. Guisar el pollo con salsa casera. 2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen. 3. Acompañar con aguacate.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Domingo

Comida



Ingredientes

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

Carne con brócoli oriental

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 Cacahuete

Procedimiento

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

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.