

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de clara de huevo1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas1 40 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Romper las tostadas en trozos.2. 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.3. Acompañar con guacamole.

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 27 gramos de Salmón ahumado1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes	Tacos de lechuga Oriental
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1 pieza de Tomate1 3 Hojas Lechuga1 21 piezas de Cacahuete natural1 120 gramos de Carne molida de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar la lechuga.2. Cocinar la carne molida.3. Rallar la zanahoria.4. Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.5. Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.6. Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Lunes	Pasta con carne molida
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verduras1 2/3 taza de Pasta1 1 cucharada de servir de Carne molida1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.2. Servir sobre la pasta.

Martes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Tortilla de harina1 1 pieza de Jitomate deshidratado1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 50 gramos de Quinoa
- 100 gramos de Tofu, firme
- 1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/4 de taza de Brócoli cocido
- 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado

Procedimiento

- Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).
- Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
- Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
- Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Verduras
- 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

- Acompañar las verduras con aderezo.

Verduras con aderezo

Martes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 40 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 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.

Miércoles

Snack 1



Melón y almendras

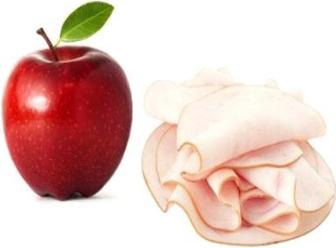
Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3/4 de taza de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de manzana2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Miércoles	Rajas con crema light
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla rebanada1 pieza de Chile poblano1 pieza de tortilla2 cucharada sopera de Crema ácida20 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.Agregar la crema ácida y el queso panela.Cocinar por 8 minutos más.Servir con tortilla.

Jueves	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate1 rebanada de Jamón de pavo1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 taza de Lechuga7 pieza de Galleta salada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar con mayonesa las galletas.Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Jueves	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Guayaba1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de pieza de Huevo cocido1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir el huevo por 10 minutos.Hacer una salsa con el tomate.En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.Partir por la mitad el huevo cocido.Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Aguacate6 Hojas Lechuga romana60 gramos de Arroz integral90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.Acompañar con arroz

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Snack botanero

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Huevo con papas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Omelet a la mexicana

Viernes

Sorbet de sandía

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino congelado
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Viernes

Pollo en salsa con elote

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Viernes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes	Pollo oriental	
Cena		
		
Ingredientes		
1 Soya baja en sodio al gusto	1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras
1 2 pieza de Almendras picadas	1 90 gramos de Pechuga de pollo	
Procedimiento		
1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. 2. Acompañar con arroz.		

Sábado	Club sandwich	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral
1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1/4 de taza de Fruta picada	
Procedimiento		
1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con fruta picada.		

Sábado	Huevo cocido y brócoli	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1/3 taza de Brócoli cocido	1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 1 pieza de Huevo cocido
Procedimiento		
1. Consumir frescos.		

Sábado

Tacos de pescado

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
- Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

Sábado

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Sábado

Claras de huevo en salsa de tomate

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
- En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
- Acompañar con verduras mixtas y la tortilla.

Domingo	Ricecake ensalada de huevo duro						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 922 436">1 2 piezas de Galletas de arroz</td><td data-bbox="980 388 1177 436">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="1252 388 1523 436">1 18 gramos de Requesón promedio</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 922 516">1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="980 468 1214 516">1 1/4 de pieza de Papa cocida</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1458 625">1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.<li data-bbox="597 625 971 653">2) Colocar sobre las galletas de arroz.	1 2 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 18 gramos de Requesón promedio	1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/4 de pieza de Papa cocida	
1 2 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 18 gramos de Requesón promedio					
1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/4 de pieza de Papa cocida						

Domingo	Postre de melón						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 803 997">1 1/4 de taza de Melón</td><td data-bbox="862 949 1170 997">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td data-bbox="1219 949 1523 997">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="634 1029 771 1077">1 7 piezas de Cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 768 1159">1. Picar el melón.<li data-bbox="597 1163 1404 1184">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).	1 1/4 de taza de Melón	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 7 piezas de Cacahuete		
1 1/4 de taza de Melón	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage					
1 7 piezas de Cacahuete							

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1436 711 1457">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1461 885 1509">1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="980 1461 1154 1509">1 1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1235 1461 1463 1509">1 1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1541 889 1589">1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas</td><td data-bbox="980 1541 1198 1589">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1235 1541 1516 1589">1 1/2 de cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td data-bbox="634 1621 933 1648">1 60 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1166 1730">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1734 1446 1755">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1759 911 1780">3) Servir con aguacate y crema.	1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido	1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas	1 1 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 60 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido								
1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas	1 1 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Crema								
1 60 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Overnight oats con Durazno