

Lunes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Huevo fresco 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. - Acompañar con tortillas y naranja.

Lunes	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 rebanada de Tomate 2 pieza de Pan Tostado Integral 2 pieza de Jamón de pavo Procedimiento - Poner a tostar los panes. - Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 2 cucharadas sopera de Queso crema 1 taza de Arroz cocido 2 cucharadas sopera de Guacamole 120 gramos de Atún fresco Procedimiento - Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. - Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Comida



Pescado con salsa de mango

Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Mango picado
- 240 gramos de Filete de pescado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.
3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.
4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Martes

Snack 2



Mug-Cake

Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 18 gramos de Avena
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

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.
5. Untar crema de cacahuete por encima.

Martes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Miércoles	Totopos con frijoles
Snack 1 	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/4 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento - Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Miércoles

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Miércoles

Snack 2



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 10 pieza de Almendras
- 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 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

- 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de pieza de Manzana
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 60 gramos de Milanese de pollo

Procedimiento

1. Picar la milanese en cuadritos y cocinar.
 2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
 3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.
- Postre: Manzana.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 2 piezas de Tomate guaje
- 4 tazas de espinaca cruda picada
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 2 tazas de caldo de verduras

Procedimiento

- En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
- Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
- Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
- Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Sopa de garbanzos y espinacas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con queso cottage y almendra

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 21 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 1 pieza de tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. 2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. 3. Postre: melón picado.		

Sábado	Frappé de piña colada		
Snack 2			
	Ingredientes 3/4 taza de Piña congelada 1 pieza de Almendras 1 taza de Leche light o de coco 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Sábado	Ensalada de atún		
Cena			
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza Jitomate 1 1/2 taza de Pepino 2 pieza de Tostada de nopal horneada 66 gramos de Atún en agua drenado 2 piezas de Durazno prisco 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento 1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. 2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 18 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 80 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.