

| Lunes | Revueltos de huevo y tomate |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa2 pieza de Pan Tostado Integral2 pieza de Jamón de pavo2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a tostar los panes.Untar el queso crema y agregar el Jamón encima. |

| Lunes | Poke bowl |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido120 gramos de Atún fresco2 cucharadas sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes. |

| Lunes | Chocolate, galletas marías con queso crema |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 taza de leche light1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema. |

| Lunes | Overnight oats con chocolate |
|--|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cocoa sin azúcar al gusto1/2 taza de Hojuelas de avena3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa4 piezas de fresas15 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir. |

| Martes | Molletes ligeros |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/3 de taza de frijol molido1/3 de pieza de aguacate2 rebanadas de pan integral de 50 calorías40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo. |

| Martes | Fruta con requesón |
|---|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón. |

| Martes | Pescado con salsa de mango |
|--|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar, limón al gusto1/2 taza de Arroz2 taza de Mango picado240 gramos de Filete de pescado1/3 pieza de Aguacate1 taza de Pepino2 pieza de Tostadas de nopal1/2 taza de Zanahoria1 pieza de Jitomate3 taza de Lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 | Mug-Cake |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1/2 pieza de Plátano maduro18 gramos de Avena1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 |
|---|---|
| <p>Cena</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada2 rebanadas de Jamón de pavo30 gramos de queso oaxaca light1 taza de Espinacas2 cucharadas soperas de guacamole1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 |
|---|--|
| <p>Snack 1</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1 cucharada de servir de Frijoles molidos1/4 pieza de Aguacate30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas1/2 pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles. |

| Miércoles | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 | Plátano con queso cottage y almendra |
|--|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada1 4 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada. |

| Miércoles | Omelette con acelgas y jitomate |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda1 1 pieza de Naranja1 2 piezas de Tortilla de maíz1 2 piezas de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- 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

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

Jueves

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Plátano con queso cottage y almendra

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

Yakimeshi

Cena



Ingredientes

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

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

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

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

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Sopa de garbanzos y espinacas

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

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. 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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- | 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.

| Viernes | Huevo con papas a la mexicana | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--|-------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|--|
| <p data-bbox="305 279 383 310">Cena</p>  | <p data-bbox="592 333 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 359 881 384">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="956 359 1227 384">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td data-bbox="1304 359 1511 384">1 1/2 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 428 833 453">1 1 pieza de Huevo</td> <td data-bbox="956 428 1206 453">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1304 415 1433 466">1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 497 865 548">1 2 pieza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="956 497 1216 548">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 579 727 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 604 1430 630">1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo. <li data-bbox="592 630 987 655">2. Acompañar con aguacate y tostadas. <li data-bbox="592 655 865 680">3. Servir fruta como postre. | | | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | 1 1/2 pieza de Papa | 1 1 pieza de Huevo | 1 1 taza de Fruta picada | 1 1 taza de Espinacas | 1 2 pieza de Claras de huevo | 1 2 pieza de Tostadas de nopal | |
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | 1 1/2 pieza de Papa | | | | | | | | | | |
| 1 1 pieza de Huevo | 1 1 taza de Fruta picada | 1 1 taza de Espinacas | | | | | | | | | | |
| 1 2 pieza de Claras de huevo | 1 2 pieza de Tostadas de nopal | | | | | | | | | | | |

| Sábado | Quesadilla en tortilla de nopal | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------|--|-------------------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| <p data-bbox="274 829 412 861">Desayuno</p>  | <p data-bbox="592 913 711 938">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 949 881 974">1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1005 936 1138 987">1 1 pieza de Naranja</td> <td data-bbox="1245 936 1484 987">1 6 pieza de Tortilla de nopal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1018 943 1068">1 60 gramos de Queso oaxaca light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1100 727 1125">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1125 1463 1176">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate. <li data-bbox="592 1176 800 1201">2. Postre: 1 Naranja. | | | 1 1/2 pieza de Aguacate | 1 1 pieza de Naranja | 1 6 pieza de Tortilla de nopal | 1 60 gramos de Queso oaxaca light | | |
| 1 1/2 pieza de Aguacate | 1 1 pieza de Naranja | 1 6 pieza de Tortilla de nopal | | | | | | | |
| 1 60 gramos de Queso oaxaca light | | | | | | | | | |

| Sábado | Zanahoria con limón y chile | | | | | |
|--|---|---------------------------------|--|--|-------------------------------|---------------------------------|
| <p data-bbox="285 1379 399 1411">Snack 1</p>  | <p data-bbox="592 1520 711 1545">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1545 1011 1621">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td> <td data-bbox="1070 1545 1200 1621">1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="1304 1558 1520 1608">1 21 pieza de Cacahuete natural</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1652 727 1677">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1677 927 1703">1. Mezclar todos los ingredientes. | | | 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto | 1 1 taza de Zanahoria rallada | 1 21 pieza de Cacahuete natural |
| 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto | 1 1 taza de Zanahoria rallada | 1 21 pieza de Cacahuete natural | | | | |

| Sábado | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Piña congelada1 1 pieza de Almendras1 1 taza de Leche light o de coco1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. |

| Sábado | Ensalada de atún |
|---|--|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza Jitomate1 1/2 taza de Pepino1 2 pieza de Tostada de nopal horneada1 66 gramos de Atún en agua drenado1 2 piezas de Durazno prisco1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 | Overnight oats con Durazno | | | | | | |
|---|---|---|------------------------------------|------------------------------|---|--------------------------|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 943 426">1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</td><td data-bbox="992 373 1252 426">1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1300 373 1479 426">1 2 piezas de Durazno prisco</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 911 510">1 3 cucharadas soperas de queso cottage</td><td data-bbox="992 457 1252 489">1 18 piezas de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1446 615">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.<li data-bbox="597 615 943 640">2. Dejar reposar en el refrigerador.<li data-bbox="597 640 1105 665">3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca. | 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa | 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena | 1 2 piezas de Durazno prisco | 1 3 cucharadas soperas de queso cottage | 1 18 piezas de Almendras | |
| 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa | 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena | 1 2 piezas de Durazno prisco | | | | | |
| 1 3 cucharadas soperas de queso cottage | 1 18 piezas de Almendras | | | | | | |

| Domingo | Nachos ligeros con guacamole | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------------|---|---|--|--|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 913 711 938">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 922 1001">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td><td data-bbox="967 938 1130 1012">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="1247 949 1487 1001">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 911 1096">1 60 gramos de totopos de nopal horneados</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1123 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1279 1173">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.<li data-bbox="597 1173 922 1199">2. Servir con totopos horneados. | 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole | 1 20 gramos de queso panela desmoronado | 1 60 gramos de totopos de nopal horneados | | |
| 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole | 1 20 gramos de queso panela desmoronado | | | | | |
| 1 60 gramos de totopos de nopal horneados | | | | | | | |

| Domingo | Ensalada con pollo a la plancha | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1478 711 1503">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1503 906 1556">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="967 1503 1130 1556">1 80 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1222 1514 1503 1539">1 1 1/2 de taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 857 1640">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="967 1587 1146 1640">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1222 1587 1503 1640">1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1692">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 1409 1717">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.<li data-bbox="597 1717 797 1743">2) Agregar aderezo. | 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda | 1 80 gramos de Quinoa | 1 1 1/2 de taza de Lechuga | 1 1 taza de Mezcla de verduras | 1 1/3 de pieza de Aguacate hass | 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar |
| 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda | 1 80 gramos de Quinoa | 1 1 1/2 de taza de Lechuga | | | | | |
| 1 1 taza de Mezcla de verduras | 1 1/3 de pieza de Aguacate hass | 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar | | | | | |

Domingo

Snack 2



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Milanesa de res y ensalada

Ingredientes

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

Procedimiento

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