

Lunes	Quesadillas griegas	
Desayuno		
	Ingredientes 1 Especias italianas al gusto 1 1/2 pieza de Ajo picado 1 1 pieza de Tortilla de harina integral 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 1 taza de Espinacas crudas 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.	

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo	
Snack 1		
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Papa cocida 1 24 gramos de Pierna de cerdo 1 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento 1) Cocer, pelar la papa y machacarla. 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas. 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.	

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria	
Comida		
	Ingredientes 1 100 gramos de Rib eye sin grasa 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 2 tazas de Uva Procedimiento 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. 2) Cocer las papas y prepararlas como puré. 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Jícama
- 15 pieza de Totopos Susalia
- 1 1/2 taza de Pepino

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 taza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Tortitas de espinacas

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

Jamón guisado en salsa

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 1 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Totopos con frijoles

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 150 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

Rollos de bistec con verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sorbete de sandía

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

- Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
- Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
- Acompañar con salsa al gusto.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

- Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
- Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Mango smoothie bowl

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 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

Miércoles

Comida



Cazuela de pollo con edamames

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Edamames
- 2 taza de Coliflor
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Miércoles

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles

Cena



Hot cakes de manzana

Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 110 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Jueves	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Papaya picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento 1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario. 2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Chile poblano 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 1 lata de lata de atún en agua 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharadas soperas de crema ligera 1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 1 10 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. 2. En un sartén cocinar el chile con el atún. 3. Agregar el queso panela, elote y crema. 4. Servir en tostadas. 5. Postre: manzana picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1/2 de pieza de Jitomate bola

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 90 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

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.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 11/2 piezas de Pan tostado

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 galletas habaneras.

Ensalada de aguacate con pollo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Sábado

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Sábado

Snack 2



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Sábado

Cena



Cupcakes salados

Ingredientes

- 1 1/3 taza Hojuelas de avena
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza Pico de gallo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/2 taza Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.
2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.
3. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Zanahoria con limón y chile

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Arroz integral
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 mitades Nuez
- 1 4 cucharada sopera de Media crema
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.
2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.
3. Agregar la media crema al sartén.
4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Crema de champiñones con pollo

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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 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.