

Lunes	Toast de espinaca	
Desayuno		
	Ingredientes	
	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo
	1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1 pieza de Jitomate bola
	1 1 taza de Papaya picada	1 5 piezas de Almendra
	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.	
	Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.	
	Postre: papaya y almendras.	

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas	
Snack 1		
	Ingredientes	
	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras
	1 60 mililitros de Yogurt griego	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
	Procedimiento	
	1. Mezclar todos los ingredientes.	

Lunes	Filete de pescado en salsa de tomate	
Comida		
	Ingredientes	
	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras
	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla
	1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
		1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
		1 1 taza de jugo de frutas natural
		1 160 gramos de filete de pescado
	Procedimiento	
	1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.	
	2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.	
	3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.	
	4. Acompañar con frijoles y arroz.	

Lunes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Lunes

Taco arabe con pollo y aguacate

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Lechuga
- | 1 pieza de Pan pita Taquero
- | 1 pieza de Mandarina
- | 4 cucharada sopera de Guacamole
- | 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Martes

Sándwich de huevo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate bola
- | 1/2 pieza de manzana
- | 2 piezas de pan integral
- | 2 piezas de Huevo entero

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Martes

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Martes

Pescado con salsa de mango

Comida



Ingredientes

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

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

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 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.

Martes

Hot cakes de manzana

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Miércoles

Burrito Tex-Mex

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
- Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
- Enrollar.

Miércoles

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Miércoles	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 taza de Arroz salvaje cocido1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 tazas de Champiñon crudo rebanado6 cucharadas sopera de Crema ácida200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.Agregar la crema y champiñones.Acompañar con arroz salvaje.

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">2 rebanada de Jamón de pavo2 cucharada cafetera de Queso crema5 piezas de Galletas habaneras integrales20 gramos de Queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Champiñones a la mexicana
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Frijoles molidos1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado60 gramos de Queso panela1/3 de pieza de Aguacate hass3 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Jueves	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida1 1 cucharada de servir de Frijol molido5 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Untar los frijoles.Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Jueves	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla1 1 taza de Espinacas1 1 rebanada de Jamón de pavo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Jueves	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 1 taza de Arroz cocido1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo120 gramos de Milanesa de res1 1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.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.Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Tostadas Susalia
- 1 5 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 45 gramos de queso oaxaca light
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 cucharadas soperas de guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. 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).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Sincronizadas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 50 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Chilaquiles con jitomate

Viernes

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 pieza de Tortilla delgadita
- 1 3 cucharada sopera de Queso crema
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 180 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, queso crema, tortilla y guacamole.

Viernes

Ensalada de huevo duro

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 5 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.

Viernes

Fetuccini con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimiento crudo
- 1 1 taza de Brocoli crudo
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 11/2 cucharadas cafeteras de Aceite
- 1 50 gramos de Fetuccini crudo
- 1 86 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Sábado

Hot cakes de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de papa mediana1 taza de mecla de verduras1 taza de pasta integral cocida1 pieza de manzana2 cucharada sopera de salsa alfredo2 cucharada cafetera de mantequilla200 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Salchicha de pavo1 pieza de manzana4 piezas de Tomate cherry20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.Acompañar con manzana.

Sábado	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Jitomate bola1/2 pieza de manzana2 piezas de pan integral2 piezas de Huevo entero Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.Postre: manzana picada.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 rebanadas de Pan integral
- 1 3 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Snack 1



Huevo cocido y brócoli

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 1 pieza de Huevo cocido
- 1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Comida



Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 8 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Domingo

Snack 2



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Domingo

Cena



Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.