

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de espinacas 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de claras de huevo 15 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light. - Servir con aguacate y pan integral.

Lunes	Copa de mamey con yoghur y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 38 gramos de Yogurt sin lácteos 35 gramos de Mamey 7 piezas de Cacahuete Procedimiento - Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea. - Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Lunes	Pasta cremosa
Comida	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Pasta cocida 56 gramos de Queso mozzarella 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado Procedimiento - Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto. - Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 3/4 pieza de Jitomate
- ▮ 1 pieza de Pan integral 40kcal
- ▮ 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Chile poblano
- ▮ 1 cucharada sopera de Crema light
- ▮ 3 piezas de Tortillas delgaditas
- ▮ 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Jugo de naranja
- ▮ 1 taza de Champiñones
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 piezas de Tortillas delgaditas
- ▮ 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

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 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Fajitas de pollo con frijoles

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Papitas cambray con queso panela

Martes

Cena



Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto.

Miércoles

Desayuno



Healthy Hash Browns

Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 120 gramos de Papa de agua
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.
3. Formar tortitas de papa con la mezcla.
4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.
5. Acompañar con fruta permitida.

Miércoles

Snack 1



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida 	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de tortilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz y aguacate. - Postre: 1 taza de uvas.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 2 	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.

Miércoles	Taquitos de picadillo
Cena 	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/4 taza de Pepino 1 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 3 taza de Lechuga 60 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con salsa casera. - Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Jueves	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla	1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela	1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
	Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.		

Jueves	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes
	5 pieza de Galletas María 6 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.

Jueves	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida			
	Ingredientes		
	- sazonador de pollo al gusto 1/2 taza de leche light 1 cucharada cafetera de mantequilla	1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz integral 1 pieza de tortilla	1/2 taza de brócoli 1 taza de uvas 120 gramos de pechuga de pollo
	Procedimiento 1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz y aguacate. 5. Postre: 1 taza de uvas.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Papitas cambray con queso panela

Jueves

Cena



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Rollitos de jamón rellenos de queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Salchichas de pavo en salsa

Viernes

Snack 1



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.

Viernes

Comida



Tiras de pollo buffalo

Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Elote amarillo entero
- 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
6. Postre: 1 manzana.

Viernes

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Pescado al horno con verduras
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 1 taza de Verduras al vapor 220 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Colocar el filete de pescado en un refractario. - Servir las verduras por encima y condimentar al gusto. - Hornear por 20 minutos. - Acompañar con arroz y aguacate.

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 1/2 rebanada de Jamón de pavo 1 taza de Espinacas 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento - 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.

Sábado	Nopalitos con queso y jitomate
Cena	
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 30 gramos de queso panela light Procedimiento - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Verduras con aderezo

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.

Tacos de pescado con piña

Domingo

Snack 2

Zanahoria baby con hummus de chipotle



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Domingo

Cena

Quesadillas con claras



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.