

Lunes

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes

Snack 1



Crema de brócoli

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Lunes

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 60 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light	1 1 taza de leche light	1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
1 2 piezas de Galletas marías		
Procedimiento		
1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.		

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta	
Cena		
<input checked="" type="checkbox"/>		
Ingredientes		
1 70 mililitros de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
Procedimiento		
1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío. 2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. 3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.		

Martes	Bistec ranchero	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 5 piezas de Papa de cambay	1 45 gramos de Bistec de res
1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico	
Procedimiento		
1. Picar la milanesa en cuadritos. 2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa		

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
- Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de lechuga con Jamon

Martes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Caldo de verduras con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Martes

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 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.

Miércoles

Muesli chocolatoso

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 piezas 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.

Miércoles

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mezcla de verduras1 cucharada sopera de salsa alfredo1 cucharada cafetera de mantequilla1 pieza de manzana160 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.

Miércoles	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Pepino rebanado2 piezas de Tostadas Horneadas2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Miércoles	Caldo tlalpeño
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle al gusto1/3 pieza de Aguacate hass3/4 taza de zanahoria y cebolla1 1/2 taza de Coctél de frutas60 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.Servir acompañado de aguacate y chipotle.Postre: Coctel de frutas.

Jueves	Champiñones a la mexicana						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 taza de Frijoles molidos</td><td>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td>1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado</td></tr><tr><td>1 20 gramos de Queso panela</td><td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 20 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado					
1 20 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass						

Jueves	Huevo duro con jitomate						
Snack 1							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Guayaba</td><td>1 1 pieza de Jitomate bola</td><td>1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td>1 1/2 de pieza de Huevo cocido</td><td>1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hervir el huevo por 10 minutos.2) Hacer una salsa con el tomate.3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.4) Partir por la mitad el huevo cocido.5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.	1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de pieza de Huevo cocido	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras					
1 1/2 de pieza de Huevo cocido	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada					

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Lechuga</td><td>1 1/4 de pieza de Jitomate</td><td>1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td>1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td>1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td>1 1 pieza de Naranja</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja	
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole								
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja									

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 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.

Empalmes de frijol con queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 11/2 taza de Acelgas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Tacos de claras de huevo con acelgas

Viernes

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- | 21 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Viernes

Pollo con champiñones y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- | 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Viernes

Avena coco-requesón

Snack 2



Ingredientes

- | 123 gramos de Avena cocida
- | 31 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Viernes

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Sábado

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 25 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Sábado

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 1/2 cucharada de servir de Frijoles2 pieza de Tortillas delgaditas60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">35 gramos de Totopos de maíz horneados3/4 de pieza de Jitomate bola37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.Cocer el pollo en agua y desmenuzar.Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Domingo

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Domingo

Mug-Cake

Snack 1



Ingredientes

- | Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- | 1/4 pieza de Plátano maduro
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 18 gramos de Avena

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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

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

Plátano con queso cottage y almendra

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Waffles light