

Lunes	Taqitos de queso panela y champiñón		
Desayuno			
	Ingredientes 1 Salsa casera sin aceite al gusto 1 1/4 taza de Cebolla rebanada 1 1/2 taza de Champiñones picados 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 3 pieza de Tortillas de maíz 1 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas. 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela. 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.		

Lunes	Dip finas hierbas		
Snack 1			
	Ingredientes 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1 cucharada sopera de Queso crema 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas. 2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.		

Lunes	Pollo asado		
Comida			
	Ingredientes 1 1/4 de taza de cebolla cocida 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 1 1/2 pieza de papa asada 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 1 3 piezas de Tortillas de maíz 1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento 1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Pan tostado con melón

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Tacos de panela con verduras

Martes

Snack 1



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.

Plátano con queso cottage y almendra

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ salsa teriyaki al gusto
- ▮ 1/2 taza de zanahoria
- ▮ 1/2 pieza de Calabacita
- ▮ 1/2 taza de champiñón cocido
- ▮ 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- ▮ 160 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.

Tallarines con vegetales

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- ▮ 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- | Lechuga, pepino, tomate al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 rebanada de Pan integral
- | 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Melón
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 4 rebanada de Jamón de pavo
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 42 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Miércoles	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 1/2 de taza de elote desgranado 1 pieza de pera 3 tazas de lechuga Italiana 6 piezas de jitomate cherry 1 1/2 cucharada sopera de aderezo César 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.		

Miércoles	Jicama con zanahoria		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 taza de jicama picada 1/2 taza de Zanahoria Picada 1 taza de Pepino 1 pieza de Limón 2 piezas de Galletas habaneras 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento - Lavar y cortar la jicama, la zanahoria y el pepino. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.		

Miércoles	Peach pie Smoothie bowl		
Cena			
	Ingredientes - Vainilla, canela al gusto 3/4 taza de Yogur light 2 piezas de Durazno 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 12 piezas de Almendras 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento - Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela. - Agregar hielos. - Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.		

Jueves	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 Hoja de Lechuga romana 1 pieza de Jamon de pavo 2 rodajas de Tomate 2 piezas de pan de barra 3 cucharada sopera de Aderezo ranch 3 rodajas de Cebolla 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Mangonadas
Snack 1	
	Ingredientes - Tajín bajo en sodio al gusto 1 taza de Mango 17 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde. 2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 taza de jugo de frutas natural 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 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.

Jueves

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Caldo tlalpeño

Ingredientes

- Chipotle al gusto
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)
- 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- 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, chipotle y tortilla.
- Postre: Coctel de frutas.

Viernes

Desayuno



Licuada tropical

Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 1/2 taza de Leche light
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña picada
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Brócoli crudo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Viernes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Desayuno



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 56 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Sábado

Snack 1



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Sábado	Alambres de pollo	
Comida		
	Ingredientes	
	2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tortilla de maíz 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
	Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate.	

Sábado	Durazno y almendras	
Snack 2		
	Ingredientes	
	2 piezas de Durazno prisco	17 piezas de Almendra
	Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.	

Sábado	Salteado de pavo	
Cena		
	Ingredientes	
	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Naranja 64 gramos de Pechuga de pavo
	Procedimiento 1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla. 2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio. 3. Acompañar con tortillas y una naranja.	

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 piezas 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: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Domingo

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo

Cena



Taquitos de panela Low-Carb

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.