

Lunes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 60 gramos de Queso panela rallado1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento fresco1 1 pieza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 60 gramos de Macarrón crudo1 90 gramos de Atún fresco1 1 pieza de Tomate1 2 Hojas Laurel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto). En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.3. La salsa previamente preparada se le agregará el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con la salsa, acompañar con el aguacate.

Lunes	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 8 piezas de Fresa mediana1 9 piezas de uva1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desinfectar la fruta.2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes	Tostadas de rajas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Chile poblano1 21 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Martes

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.

Martes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



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.

Miércoles	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 pieza de Tortilla1 taza de Elote amarillo desgranado90 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Miércoles	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Jicama picada1 1/2 taza de Zanahoria picada1 pieza de Galletas habaneras1 pieza de Limon4 cucharada cafetera de Semillas de hemp <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Toronja1 10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Jueves	Taquitos de deshebrada
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 60 gramos de Carne para deshebrar1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 2 piezas de Tostada de nopal horneada1 2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- | salsa verde casera al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada sopera de crema light
- | 3 piezas de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso oaxaca light
- | 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Viernes

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- | 21 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 36 gramos de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Viernes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Sábado

Chilaquiles con jitomate

Desayuno



Ingredientes

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

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

Sábado

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Sábado	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo
	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas
	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 80 gramos de Camarón
	1 90 gramos de Milanesa de pollo		
	Procedimiento		
	1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.		

Sábado	Palomitas con dip		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento		
	1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas.		

Sábado	Chilaquiles		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de clara de huevo
	1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light	
	Procedimiento		
	1. Romper las tostadas en trozos. 2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. 3. Acompañar con aguacate.		

Domingo	Molletes ligeros							
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td> <td>1 1/3 de taza de frijol molido</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> </tr> <tr> <td>1 rebanada de pan integral de 50 calorías</td> <td>1 40 gramos de queso panela desmoronado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</p>		1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de taza de frijol molido	1 1/3 de pieza de aguacate	1 rebanada de pan integral de 50 calorías	1 40 gramos de queso panela desmoronado	
1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de taza de frijol molido	1 1/3 de pieza de aguacate						
1 rebanada de pan integral de 50 calorías	1 40 gramos de queso panela desmoronado							

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero				
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td> <td>1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td> <td>1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.</p>		1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)			

Domingo	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																							
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td>1 1/4 de pieza de papa picada</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td>1 1/2 taza de champiñón crudo</td> <td>1 1/2 taza de berenjena picada</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de chile poblano</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td>1 1 pieza de diente de ajo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td>1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td>1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td>1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</p>				1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass			1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada			1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo			1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	
1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass																						
1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada																						
1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo																						
1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro																					

Domingo

Snack 2



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo

Cena



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.