

Lunes
Desayuno



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

- Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 - Poner en el comal las tortillas.
 - Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Lunes
Snack 1



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes
Comida



Ensalada de coditos

Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

- Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
- Servir con palomitas.

Lunes

Cena



Burritos de huevo y champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
- Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
- Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes

Desayuno



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 pieza de Habaneras
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras cocidas
- | 2 piezas de Jitomate bola
- | 2 cucharadas sopera de Crema
- | 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- | 140 gramos de Filete de pescado
- | 1/2 de taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 60 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 2/4 de taza de Yogur light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Cena



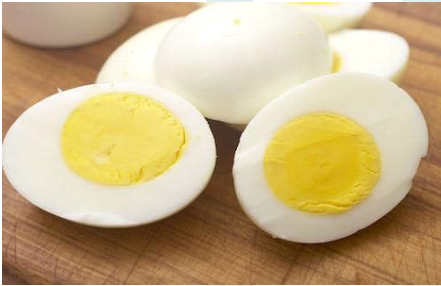
Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 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.

Jueves	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Jitomate guaje 1 pieza de huevo entero 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento - En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. - Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). - Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. - Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Lechuga picada 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. - Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. - Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Frijol Cocido 1/2 pieza de Papa 1/2 cucharada cafetera de Comino 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Naranja 1 pieza de Tostada deshidratada 2 piezas de Tomate 2 cucharadas cafetera de Aceite 120 gramos de Queso panela Procedimiento - cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. - cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuado acompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada. - postre: Manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de mezcla de verduras
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- | 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 120 gramos de Molida de res
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Picadillo con arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Palomitas con dip

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Sábado

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Claras de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgadas
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

Domingo	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Domingo	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 30 gramos de Blueberries congeladas 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Domingo	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes - Jitomate al gusto 1/4 taza de Cebolla y ajo 1/3 taza de Arroz 1 taza de Pimiento morrón picado 1 taza de Fruta picada 8 piezas de Aceitunas 80 gramos de Camarones 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. - Agregarla a un sartén junto con el morrón. - Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. - Acompañar con arroz. - Comer fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Queso
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el queso y las almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
Postre: manzana.

Ensalada de pollo