

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1 50 gramos de Totopos de maíz horneados 1 1 pieza de Jitomate bola 1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1 3/4 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

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 1 12 gramos de Nueces mixtas Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado 1 6 cucharadas sopera de Crema ácida 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina Procedimiento 1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. 2. Agregar la crema y champiñones. 3. Acompañar con arroz salvaje.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Martes

Desayuno



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

1. Licuar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 42 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 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).

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche light
- 1 7 piezas de Fresas Medianas
- 1 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

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

Miércoles	Salpicón de pescado		
Comida			
			
	Ingredientes 1/2 de pieza de Chayote crudo 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de taza de Arroz cocido 160 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada		
	Procedimiento - Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. - Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto - Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. - Acompañar con arroz.		

Miércoles	Energy balls		
Snack 2			
			
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete		
	Procedimiento - Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). - Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.		

Miércoles	Rajas con crema light		
Cena			
			
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla rebanada 3 cucharada sopera de Crema ácida 2 pieza de Chile poblano 40 gramos de queso panela 2 pieza de tortilla		
	Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas. - Agregar la crema ácida y el queso panela. - Cocinar por 8 minutos más. - Servir con tortilla.		

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Manzana con requesón y nuez de la india

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/4 de pieza de papa
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 42 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 piezas de Tortilla de nopal
- 1 35 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 150 gramos de Molida de res
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Mango smoothie bowl

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Piña colada

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 235 gramos de Arroz cocido
- 150 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado

Snack 2



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. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado

Cena



Ingredientes

- 170 gramos de Papa cocida
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Domingo

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Snack 1



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Tacos de pescado con piña

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 62 gramos de Piña picada

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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.