

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Lunes

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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Rollitos de lechuga con Jamon

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Egg-In-A-Hole

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Huevo montado

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 3 piezas de Naranja
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 4 piezas de Nopal crudo
- 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 150 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Salmón en salsa de naranja

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 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.
5. Untar crema de cacahuete por encima.

Mug-Cake

Martes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Miércoles	Taquitos de camarón y queso
Desayuno 	Ingredientes 1 1/2 piezas de guayaba 2 piezas de tortillas de maíz 2 cucharadas soperas de Guacamole 30 gramos de Queso Oaxaca light 60 gramos de camarón fresco Procedimiento - Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. - Agregar el queso rallado. - Servir en taquitos con guacamole. - Postre: Guayaba.

Miércoles	Plátano con yogurt griego
Snack 1 	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Brochetas de pollo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Papa	1 taza de Piña
	1 1/2 taza de Pimiento fresco	2 cucharada cafetera de Aceite	5 cucharada cafetera de Ajonjolí
	8 piezas de Jitomate cereza	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).		
	2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.		
	3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.		
	4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.		
	5. Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.		
	6. Postre: Piña.		

Miércoles	Ensalada caprese		
Snack 2			
	Ingredientes		
	Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	3/4 de pieza de Jitomate bola
	1 taza de Arúgula	1 rebanada de Pan tostado integral	40 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. Rebanar queso panela y jitomate.		
	2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.		
	3. Acompañar con pan tostado integral.		

Miércoles	Ensalada de atún		
Cena			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza Jitomate	1/2 taza de Pepino
	2 pieza de Tostada de nopal horneada	66 gramos de Atún en agua drenado	2 piezas de Durazno prisco
	1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa		
	Procedimiento		
	1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.		
	2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.		

Jueves	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 40 gramos de Queso panela light 1 pieza de Clara de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento - Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. - Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Jueves	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes - Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 pieza de Jitomate guaje 1/2 taza de Pasta cocida 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento - Cocer la pasta. - Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. - En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. - Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Jueves	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Papa 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 1 cucharada cafetera de Mantequilla 160 gramos de Filete de pescado 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1 cucharada sopera de Crema Procedimiento - Preparar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Quinoa dulce

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 60 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Mini albóndigas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Granola-Yogurt Bowl

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Mangonadas

Viernes

Comida



Ingredientes

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

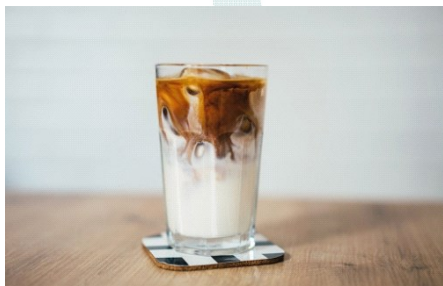
Procedimiento

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.

Picadillo fácil

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada 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.

Oat milk latte + fruta

Viernes

Cena



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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.

Sábado

Desayuno



Sandwich turkey ranch

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.

Sábado

Snack 1



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack de pepino con salmón

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Sábado

Claros de huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Fresas con queso cottage

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Papa
- 1 2 taza de Uvas
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 3 tazas de Totopos
- 1 3 cucharada sopera de Crema lala light
- 1 140 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Ensalada de carne picada

Domingo

Snack 2



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 60 gramos de Milanesa de res
- 1 pieza de Mandarina
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.