

Lunes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes 1 taza de Leche light 2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento - Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Lunes	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes 38 gramos de Yogurt sin lácteos 30 gramos de Blueberries congeladas 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajo 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1/2 de taza de Uva Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1/2 taza de fresa picada
- ▮ 1 cucharada sopera de nuez picada
- ▮ 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles
- ▮ 1 cucharada sopera de crema
- ▮ 2 piezas de Nopal
- ▮ 2 piezas de Papa de galeana
- ▮ 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 pieza Jitomate
- ▮ 1/2 taza de Pepino
- ▮ 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- ▮ 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- ▮ 1 pieza 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Tostadas de picadillo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Miércoles

Cena



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

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 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.

Jueves

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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Lavar y cortar el vegetal.
- Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
- Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 98 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de carnitas de atún

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3 pieza de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 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

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

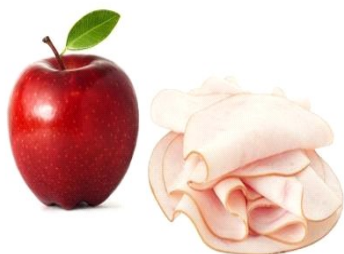
- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

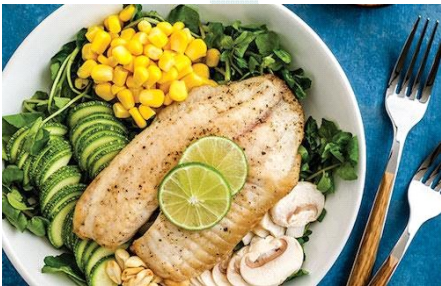
Sábado	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 3 cucharadas soperas de crema ligera 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 20 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Sábado	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Melón 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 36 gramos de Queso cottage 11 piezas de Cacahuete Procedimiento - Picar el melón. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Sábado	Enfrijoladas
Cena	
	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.

Domingo	Nopalitos con queso y jitomate	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite 30 gramos de queso panela light	
	Procedimiento - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla y frijoles.	

Domingo	Ensalada de frutas y queso	
Snack 1		
		
	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 40 gramos de Queso fresco 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	
	Procedimiento Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.	

Domingo	Pescado con ensalada y arroz	
Comida		
		
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 100 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano	
	Procedimiento - cocinar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	

Domingo

Snack 2



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Domingo

Cena



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.