

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 3/4 de taza de fruta picada	1 6 piezas de Almendras	1 150 gramos de Yogurt griego
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Tiramisú overnight oats	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 38 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
1 1 cucharada sopera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 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.		

Lunes	Brochetas de pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Piña
1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 cucharada cafetera de Ajonjolí
1 8 piezas de Jitomate cereza	1 120 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.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 40 gramos de Queso fresco
- 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 4 piezas de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 6 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1 pieza de Betabel
- 1 1 taza Espinacas
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 35 gramos de Queso panela light
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanese de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 piezas de Claras de huevo
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Jueves	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno 	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 3/4 de rebanada de Tocino 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento - En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. - En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. - Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. - Adornar con cebollín picado al gusto.

Jueves	Papitas cambray con queso panela
Snack 1 	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 6 piezas de Papa cambray 40 gramos de Queso panela Procedimiento - En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. - Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida 	Ingredientes - Chipotle sin azúcar al gusto 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza de Pepino picado 240 gramos de Pechuga de pollo 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Yogur sin azúcar 6 pieza de Tortilla de jícama 1/2 taza de Pico de gallo 1 taza Sandía 40 gramos de Quinoa Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. - Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada sopera 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Viernes

Comida



Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa

Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 80 gramos de Quinoa
- 160 gramos de Tofu, firme
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/4 de taza de Brócoli cocido
- 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado

Procedimiento

1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Viernes

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
3. Acompañar con tortilla.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 piezas de Habaneras
- 45 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.

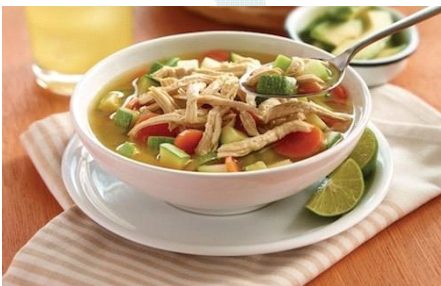
Sábado	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	 Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 135 gramos de Papa cocida 3/4 de taza de Arroz cocido 2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. 3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. 4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. 5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida. 5. Acompañar con arroz.

Sábado	Mug-Cake
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.

Sábado	Chili-Fit
Cena	 Ingredientes - Salsa de tomate con ajo al gusto - Comino al gusto 1/2 taza de Cebolla 1 taza de Lentejas cocidas 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Domingo	Pan tostado con frijoles y aguacate	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 taza de Melón picado 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 5 piezas de Almendra 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida	
	Procedimiento - Tostar el pan. - Untar los frijoles. - Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. - Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.	

Domingo	Sorbet de sandía	
Snack 1		
	Ingredientes - Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 3/4 cucharada sopera de Chía 1.25 taza de Pepino congelado 1 1/2 taza de Sandía congelada	
	Procedimiento - Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. - Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.	

Domingo	Caldo de verduras con pollo	
Comida		
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 77.5 gramos de Aguacate madiano 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 taza de Zanahoria picada cruda 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 3/4 de taza de Melón picado 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar 1/2 de pieza de Papa cocida	
	Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera.
- Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de picadillo