

Lunes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light1 taza de Cereal Multibran Flakes3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Lunes	Dos quesos con mango
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Mango picado3/4 de cucharada sopera de Queso crema1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza3 cucharadas soperas de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Lunes	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Lima60 gramos de Quinoa130 gramos de Tofu, firme2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/4 de taza de Brócoli cocido1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Lunes

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Lunes

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Papa Cabray
- 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
- En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
- Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
- Acompañar con papa cambray.

Martes

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

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

Martes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas1 2 piezas de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 2 pieza de Chile poblano1 60 gramos de Quinoa1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 2 cucharada cafetera de Aceite1 7 1/2 cucharada sopera de Requeson1 1 taza de Germen de alfalfa1 3 pieza de Cebolla cambray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.3. tatemar el chile, y pelar.4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Martes	Totopos con frijoles
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Martes

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Sándwich de atún

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

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

Miércoles

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/2 taza de Jugo de naranja1 3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 210 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1/2 pieza de Elote entero1 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Nopalitos con queso y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de nopal cocido1 1 pieza de jitomate1 1 cucharada cafetera de aceite1 1 pieza de tortilla de maíz1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite1 30 gramos de queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.2. Retirar el agua con un colador y reservar.3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.6. Cocinar por 5 minutos más.7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Jueves	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral1 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves	Pera al horno
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela al gusto1/4 taza de Yogur griego sin azúcar3 pieza de Almendras1/2 pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.Servir con yogur y almendras por encima.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa al horno1 pieza de Calabacita1 pieza Pimiento morrón1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Fruta picada2 pieza de Tostadas de nopal8 pieza de Almendras180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.Hacer rollitos y sujetar con palillos.Cocinar a la plancha.Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.Comer fruta y almendras de postre.

Jueves

Pasta con champiñón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Jueves

Espagueti cremoso con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 75 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Viernes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Viernes

Ensalada caprese

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 20 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.

Viernes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada2 rebanadas de Jamón de pavo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Muesli chocolatoso
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.Revolver bien.Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Sábado	Omellete en Pan
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Sábado	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana
6 piezas de jitomate cherry	120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.		
2. Cortar los vegetales.		
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.		
4. Postre: Una pera.		

Sábado	Nachos ligeros con guacamole	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	20 gramos de queso panela desmoronado
40 gramos de totopos de nopal horneados		
Procedimiento		
1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.		
2. Servir con totopos horneados.		

Sábado	Ensalada con pescado a la plancha	
Cena		
		
Ingredientes		
1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino
1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías	3 taza de Lechuga	160 gramos de Filete de pescado a la plancha
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.		

Domingo

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Domingo

Snack 1



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Comida



Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de pieza de Limón
- 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Domingo
Snack 2

Almond milk mocha frappuccino



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de taza de Café negro
- | 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- | 1/4 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.

Domingo
Cena

Sopa de fideo y frijoles



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Jugo de tomate
- | 1/4 de taza de Fideo cocido
- | 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- | 28 gramos de Queso de soya
- | 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.