

Lunes

Desayuno



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Lunes

Snack 1



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes

Comida



Picadillo con arroz

Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Entomatadas de queso

Martes

Snack 1



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

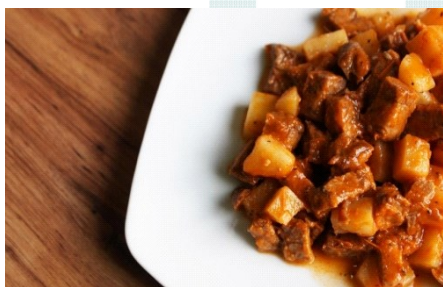
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

Comida



Cortadillo y arroz

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Moler el jitomate previamente cocido con agua.
- Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
- Añadir la papa previamente cocida.
- Servir con arroz.

Martes

Snack 2



Galletas con jamón y queso panela

Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/4 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 1 pieza de Chile jalapeño
- ▮ 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 1 pieza de Clara de huevo
- ▮ 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- ▮ 1 pieza de Naranja
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- ▮ 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- ▮ 1/3 taza de Zanahoria
- ▮ 1/2 taza de Pepino
- ▮ 1/2 taza de Jícama
- ▮ 1/2 taza de Mango
- ▮ 15 piezas de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Taquitos de huevo a la mexicana

Queso flameado con verduras

Botanita light

Miércoles	Pescado con salsa de mango
Comida 	Ingredientes 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 1/4 taza de Arroz 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Mango picado 1 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Tostadas de nopal 3 taza de Lechuga 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz. 3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. 4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Miércoles	Tostadas con nopales
Snack 2 	Ingredientes 1 pieza de Tostada de maíz horneada 1 taza de Nopal cocido 1/2 de pieza de Jitomate 20 gramos de Queso fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles	Sushi de nopal
Cena 	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles 2 piezas de Nopal 3 piezas de Tortillas delgaditas 4 cucharada cafetera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca Procedimiento 1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. 2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. 3. Acompañar con salsa al gusto.

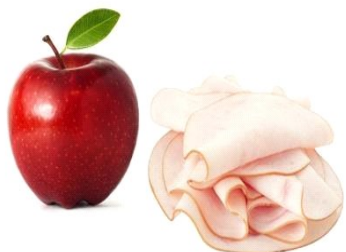
Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Chile poblano 21 gramos de Requesón promedio 1 cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tostada de maíz horneada 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento - Asar el chile poblano y cortar en rajas. - En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido. - Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional). - Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Jueves	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/2 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento - Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Jueves	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 pieza de Aguacate 3 Hojas de Lechuga romana 70 gramos de Quinoa 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En una olla con agua cocinar la quinoa. - En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. - Integrar los ingredientes en un platón.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 53 gramos de Milanese de res
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 2 cucharadas cafetera 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.

Tostadas de res

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

- Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar el camote en tiras.
- En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/2 pieza de Pera
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

- Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
- Servir con yogur y almendras por encima.

Viernes

Espagueti cremoso con pollo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Sábado

Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de Espinaca cocida
- ▮ 1 1/2 de pieza de Guayaba
- ▮ 85 gramos de Papa cocida
- ▮ 1 pieza de Clara de huevo
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco
- ▮ 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Sábado

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Toronja
- ▮ 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Chop suey
Comida 	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 diente de ajo picado al gusto 1 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 taza de garbanzo cocido 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimienta morrón y coliflor picados 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Sábado	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 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Arúgula 1 rebanada de Pan tostado integral 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.

Sábado	huevo con salchicha y pan
Cena 	Ingredientes 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo 1 pieza de huevo 1 rebanada pan integral 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.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de fruta picada
- ▮ 4 piezas de Almendras
- ▮ 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Cacao sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 pieza de Plátano congelado
- ▮ 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Helado de chocolate

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Arroz cocido
- ▮ 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- ▮ 1 pieza de Jitomate bola
- ▮ 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 120 gramos de Carne de cerdo

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Carne de cerdo en salsa

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Domingo

Cena



Ingredientes

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

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.

Quesadillas italianas