

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)1 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías1 40 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Snack con galletas habaneras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Pepino1 2 cucharada sopera de Guacamole1 4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Crear un dip de aguacate con pepino.2. Acompañar con galletas.

Lunes	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado1 2 cucharadas sopera de Crema ácida1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.2. Agregar la crema y champiñones.3. Acompañar con arroz salvaje.

Lunes	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta picada1 cucharada sopera de Chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hidratar las semillas de chía con agua.2. Servir con fruta picada.3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías30 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Martes	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 rebanada de Pan integral1 pieza de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 también el centro del pan.5. Acompañar con aguacate y salsa.

Martes

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1



Ingredientes

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

Martes

Cortadillo y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 100 gramos de Papa cocida
- 1 70 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Martes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Cena



Tacos de rajas con queso panela

Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Miércoles

Desayuno



Tostadas de rajas

Ingredientes

- 3/4 de pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- Asar el chile poblano y cortar en rajas.
- En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
- Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
- Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Miércoles

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda1/2 de taza de Arroz cocido2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo60 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.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.Servir sobre una cama de arroz al vapor.

Miércoles	Galletas marías con yogurt
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galletas marías4 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Pasta con carne molida
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras2/3 taza de Pasta1 cucharada de servir de Carne molida1 cucharada sopera de Aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.Servir sobre la pasta.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Papitas con morrón

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 4 pieza de Galletas María
- 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 124 gramos de Piña picada

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate.

Tacos de pescado con piña

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de leche light
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Sándwich de ensalada de pollo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
- En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
- Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Viernes

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 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 y jitomate.

Viernes

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Viernes

Ceviche de pescado con mango

Comida



Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 120 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas.

Viernes

Mug-Cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 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.

Viernes

Cena



Tostada con ensalda de atun

Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 2 piezas de Papa cambray
- 3 piezas de Espárragos
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Atun fresco

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
- En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
- Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
- Acompañar con espárragos y papa.

Sábado

Desayuno



Pan con queso y huevo estrellado

Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Espinacas
- 15 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Pera al horno

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

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

Sábado

Tacos de pescado con piña

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 124 gramos de Piña picada

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate.

Sábado

Platon de piña y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Piña picada
- 4 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

Sábado

Ensalada griega

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 62 gramos de Garbanzo cocido
- 5 piezas de Aceituna negra sin hueso
- 90 gramos de Yogurt sin lácteos

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).

Domingo	Burritos de huevo y champiñones						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 781 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="867 386 1029 436">1 1/2 taza de Champiñones</td><td data-bbox="1143 386 1414 436">1 3/4 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 764 520">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="867 470 1094 520">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="1143 470 1468 520">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1224 596">1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.<li data-bbox="597 598 1052 619">2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.<li data-bbox="597 621 1078 642">3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 3/4 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 3/4 taza de Fruta picada					
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas					

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 813 1062">1 1/4 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="906 991 1175 1062">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1235 991 1521 1062">1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1119">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1121 1203 1142">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.	1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Enchiladas suizas						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 813 1524">1 salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="878 1474 1159 1524">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1256 1474 1521 1524">1 1 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 839 1608">1 3 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="878 1558 1219 1608">1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1661">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1663 1149 1684">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1686 1521 1736">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1738 1052 1759">3. Agregar la salsa casera, crema y aguacate.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light	1 3 piezas de tortilla de maíz	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light					
1 3 piezas de tortilla de maíz	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada						

Domingo

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Huevo con machacado

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.