

Lunes	Ensalada de aguacate con atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole2 cucharada cafetera de Semillas de hemp5 piezas de Galletas Habaneras35 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de verduras mixtas1/2 pieza de papa mediana1 pieza de elote amarillo1 taza de fresa picada2 cucharadas soperas de crema ligera150 gramos de medallón de filete de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.Acompañar con elote, papa y verduras.Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.Bañar con la crema ligera.Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage11 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla cruda1/2 pieza de Zanahoria1/2 pieza de Tomate2 piezas de Papa Cabray2 piezas de Tostadas deshidratadas1 1/2 cucharada sopera de Guacamole40 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.4. Acompañar con papa cambay.

Martes	Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Jugo de naranja1 taza de Champiñones1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Tortillas delgadas4 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Martes

Galletas habaneras con requeson

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Martes

Tostadas de rajas

Cena



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

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Miércoles

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 3/4 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 6 cucharadas soperas de Crema ácida1 120 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de zanahoria1 1 taza de jícama1 8 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Papas en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Papa1 1/2 pieza de tomate bola1 1 taza de espinacas1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 40 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.2. Condimentar al gusto.3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Jueves	Bowl de Garbanzo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 taza de Garbanzo1 1/2 pieza de Pimiento amarillo3 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 taza de Cilantro1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Jueves	Helado de fruta natural
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras105 gramos de Milanesa de res2 1/2 de cucharada sopera de Crema1/4 de pieza de Chile poblano1 taza de Espagueti integral cocido2 cucharadas sopera de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Jueves

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Viernes

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Viernes

Tostadas de picadillo

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.

Viernes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 2



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Viernes	Nopalitos con queso y jitomate
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de nopal cocido1 pieza de jitomate1 cucharada cafetera de aceite1 pieza de tortilla de maíz1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite30 gramos de queso panela light <p>Procedimiento</p> <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.

Sábado	Granola-Yogurt Bowl
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas18 gramos de Nueces mixtas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Chocolate, galletas marías con queso crema
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 taza de leche light1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey2 piezas de Galletas marías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Snack 2

Verduras con cacahuete



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena

Quesadillas con espinacas



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 5 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 55 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Domingo

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- | | | |
|--|--|----------------------------|
| 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto | 1 1/2 taza de Pepino picado | 1 3/4 de taza de Zanahoria |
| 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva | 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar | |

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz

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.

Domingo

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Domingo

Cena



Chilaquiles con jitomate

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

- Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
- Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
- Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco