

Lunes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharadas soperas de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Lunes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 8 piezas almendras Procedimiento - Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). - Acompañar con almendras.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Cereal con leche

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Tacos de requeson

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Martes

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

Snack 2



Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Martes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



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.

Miércoles

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche light
- 1 7 piezas de Fresas Medianas
- 1 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Miércoles

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- ▮ salsa de tomate casera al gusto
- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1 pieza de chile poblano
- ▮ 1 cucharada de servir de arroz integral
- ▮ 1 cucharada de servir de frijol molido
- ▮ 1 cucharada cafetera de mantequilla
- ▮ 1 pieza de tortilla
- ▮ 40 gramos de queso panela
- ▮ 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Tostada de nopales con queso

Ingredientes

- ▮ 1 taza de Nopal cocido
- ▮ 1 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- ▮ 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Tacos de requesón

Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate hass
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- ▮ 3 piezas de Tortilla de nopal
- ▮ 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes 18 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. - Servir con palomitas.

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Arroz 2 taza de Espinaca 3 cucharada cafetera de Aceite 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. - Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. - Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Manzana con zanahoria y almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Sábado

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

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate.

Sábado	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan tostado 2 pieza de Huevo Procedimiento 1. En un sartén cocinar el huevo y tomate. 2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Domingo	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle		
Desayuno			
Ingredientes 2 tazas de Champiñón crudo entero 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/4 de taza de Col morada cruda picada 1 pieza de Ajo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite			
Procedimiento 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.			

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 8 piezas almendras	
Procedimiento 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.	

Domingo	Tostadas de picadillo
Comida	
Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate mediano 6 piezas de Tostada de nopal horneada 90 gramos de Molida de res 1 pieza de Jitomate guaje 1 taza de Lechuga 1/3 de taza de Frijol molido 1 cucharada sopera de Crema	
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.	

Domingo

Snack 2

Nachos ligeros con guacamole



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.