

Lunes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 1/2 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Machacado de res3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rociar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el machacado y "dorar".3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz2 taza de Verduras al gusto3 cucharada sopera de Aderezo light150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 3/4 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.

Tostadas con nopalitos

Lunes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
Postre: manzana.

Ensalada de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Martes

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Rajas con atún, panela y crema

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chile poblano
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 lata de lata de atún en agua
- 1 pieza de manzana
- 3 cucharadas soperas de crema ligera
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Martes

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Licudo de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 6 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Mandarina
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
- Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
- Postre: Mandarina.

Miércoles

Mini pizzas de frutas

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
- Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
- Acompañar con almendras.

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 taza de Edamames</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td>1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td>1 2 taza de Espinaca</td><td>1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.	1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz					
1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Miércoles	Plátano con yogurt griego			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/4 de pieza de Plátano</td><td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td>1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Miércoles	Licudo tropical						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/4 pieza de Plátano</td><td>1 1/3 taza de Avena</td><td>1 1/2 taza de Mango picado</td></tr><tr><td>1 1 taza de Leche light</td><td>1 8 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Mango picado	1 1 taza de Leche light	1 8 pieza de Almendras	
1 1/4 pieza de Plátano	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Mango picado					
1 1 taza de Leche light	1 8 pieza de Almendras						

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Tomate1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada14 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fruta picada
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Apio
- | 1/2 taza de Chicharos
- | 7 piezas de Papas cambray
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Ensalada Rusa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 piezas de guayaba
- | 2 piezas de tortillas de maíz
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso

Viernes

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 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.

Viernes

Filete de pescado en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 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
- 1 taza de jugo de frutas natural
- 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.

Viernes

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 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.

Taquitos de huevo a la mexicana

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Sábado	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Manzana verde golden1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Sábado	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino sin semilla1 1 pieza de Tomate1 1 1/2 piezas de Pan Tostado1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 4 cucharada sopera de Queso cottage1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Domingo	Molletes ligeros						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 933 449">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="992 401 1274 432">1 1/3 de taza de frijol molido</td><td data-bbox="1328 401 1511 449">1 1/3 de pieza de aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 480 933 529">1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías</td><td data-bbox="992 480 1226 529">1 40 gramos de queso panela desmoronado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 585 1393 634">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</p>	1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de taza de frijol molido	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías	1 40 gramos de queso panela desmoronado	
1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de taza de frijol molido	1 1/3 de pieza de aguacate					
1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías	1 40 gramos de queso panela desmoronado						

Domingo	Ensalada de frutas y queso			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 999">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 812 1054">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="878 1005 1117 1054">1 40 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="1175 1005 1520 1054">1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1110 1117 1138">1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.</p>	1 1 taza de Fruta picada	1 40 gramos de Queso fresco	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
1 1 taza de Fruta picada	1 40 gramos de Queso fresco	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía		

Domingo	Bowl de salmón						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 911 1554">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="971 1505 1214 1537">1 1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1328 1505 1507 1554">1 120 gramos de Salmón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 901 1633">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="992 1585 1252 1633">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1690 1117 1738">1. Cocinar el salmón a fuego medio. 2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.</p>	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1 taza de Arroz cocido	1 120 gramos de Salmón	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1 taza de Arroz cocido	1 120 gramos de Salmón					
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray						

Domingo

Snack 2



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Domingo

Cena



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
- Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
- Usar de topping las almendras picadas.