

Lunes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1/3 de taza de Hojuelas de avena1 pieza de Durazno prisco3 cucharadas soperas de queso cottage15 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Lunes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas de arroz1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete2 cucharadas soperas de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada2 cucharadas cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada99 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la falda de res.En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.Acompañar con tostadas y aguacate.

Lunes

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Martes

Desayuno



Burritos de huevo y champiñones

Ingredientes

- 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 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 280 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Pescado al horno con verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Martes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Tacos de requeson

Desayuno



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

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

Miércoles

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Lechuga1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch6 piezas de Tomates cherry70 gramos de Pasta penne120 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.Aderezar la ensalada.

Miércoles	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1/2 taza de Jícama1/2 taza de Zanahoria1 taza de Pepino13 piezas de Cacahuete tostado sin sal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Huevo montado
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Tostadas de nopal1 pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera.

Jueves	Pan tostado con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Pan tostado60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda38.7 gramos de Aguacate mediano1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo y desmenuzarlo.Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. Postre: Fruta picada.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa al horno1 pieza de Calabacita1 pieza Pimiento morrón1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Fruta picada2 pieza de Tostadas de nopal8 pieza de Almendras180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.Hacer rollitos y sujetar con palillos.Cocinar a la plancha.Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.Comer fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de manzana
- 20 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal

Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/4 de taza de Frambuesa
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sweet rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- | 3/4 taza de Jugo de limón
- | 1 pieza de Aguacate hass
- | 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Tostadas de ceviche de pescado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Galletas marías con yogurt

Viernes

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.

Sábado

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

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

Sábado	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño1/2 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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Domingo	Molletes con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 784 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="889 373 1062 426">1 1 pieza de Pan integral</td><td data-bbox="1166 373 1520 426">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 464 850 495">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="889 457 1105 510">1 2 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1166 464 1520 495">1 20 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1016 588">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.<li data-bbox="597 588 1154 613">2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).<li data-bbox="597 613 992 638">3. Por último, poner encima el aguacate.<li data-bbox="597 638 1187 663">4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Clara de huevo	1 20 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Clara de huevo	1 20 gramos de Queso panela light					

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 953 711 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 978 764 1031">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="889 978 1130 1031">1 1 cucharada cafetera de coco rallado</td><td data-bbox="1211 978 1458 1031">1 3 cucharadas soperas queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 997 1113">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.<li data-bbox="597 1113 1159 1138">2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.<li data-bbox="597 1138 1062 1163">3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.	1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage		

Domingo	Milanesa de res con espagueti						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1491 878 1543">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="919 1491 1138 1543">1 2 1/2 de cucharada soperas de Crema</td><td data-bbox="1227 1491 1446 1543">1 1 taza de Espagueti integral cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 813 1627">1 105 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="919 1575 1154 1627">1 1/4 de pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="1227 1575 1495 1627">1 2 cucharadas soperas de Leche Lala Light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 959 1705">1) Preparar la milanesa a la plancha.<li data-bbox="597 1705 1442 1730">2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).<li data-bbox="597 1730 878 1755">3) Acompañar con verduras.	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada soperas de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas soperas de Leche Lala Light
1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada soperas de Crema	1 1 taza de Espagueti integral cocido					
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 2 cucharadas soperas de Leche Lala Light					

Domingo	Zanahoria con limón y chile		
<p data-bbox="284 283 397 315">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 420 706 441">Ingredientes</p> <ul data-bbox="625 445 1015 520" style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto <p data-bbox="592 550 722 571">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 575 925 596" style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.	<ul data-bbox="1063 445 1201 520" style="list-style-type: none">1 1 taza de Zanahoria rallada	<ul data-bbox="1307 445 1518 520" style="list-style-type: none">1 14 pieza de Cacahuete natural

Domingo	Enfrijoladas		
<p data-bbox="300 833 381 865">Cena</p> 	<p data-bbox="592 903 706 924">Ingredientes</p> <ul data-bbox="625 934 812 1108" style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 60 gramos de Queso panela rallado <p data-bbox="592 1138 722 1159">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1163 1510 1218" style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas2. Acompañar con aguacate.	<ul data-bbox="885 934 1177 989" style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite	<ul data-bbox="1209 934 1510 1003" style="list-style-type: none">1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)