

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano3 tazas de Totopos horneados Susalia1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido30 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén los totopos.Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.Integrar el pollo desmenuzado.Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1/2 cucharada cafetera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de taza de Arroz salvaje cocido1 pieza de Jitomate1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 pieza de Tostada de maíz horneada3 taza de Lechuga1/2 de cucharada soperas de Aderezo tipo cesar100 gramos de Filete de pescado1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">cocinar el filete de pescado a la plancha.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes	Piña colada
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 40 gramos de Piña picada1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Caldo tlalpeño
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle al gusto1 1/3 pieza de Aguacate hass1 1/2 taza de zanahoria y cebolla1 1 taza de Coctél de frutas1 60 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.5. Postre: Coctel de frutas.

Martes	Burritos de huevo y champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñones1 3/4 taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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



Almond milk mocha frappuccino

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

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de lata de atún en agua
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Martes

Snack 2



Sweet rice cake

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Martes

Pozole de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- 1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- 1 1/3 taza de Maíz pozolero
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
2. Agregar el pollo y maíz pozolero.
3. Acompañar con vegetales al gusto.

Miércoles

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 5 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.

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 sal de mar al gusto1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)1 3/4 de taza de jugo de limón1 1 pieza de Mango de manila1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 3 piezas de Tostadas deshidratadas1 120 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Canela molida y vainilla al gusto1 1/2 taza de Leche de almendra1 1 cucharada cafetera de Granola1 1 pieza de Almendra triturada1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Jugo de tomate1 1/2 de taza de Lenteja cocida1 15 gramos de Queso de soya1 30 gramos de Aguacate hass
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Espinacas1 rebanada de Jamón de pavo2 rebanada de Pan integral 45 kcal20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con todos los ingredientes.

Jueves	Fresas con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Queso cottage light1 taza de Fresas picadas2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Jueves	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pepino1 taza de Repollo1 pieza de Jitomate6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas220 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

Jueves

Arroz con leche

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 sobre de sustituto de Azucar
- 1 2 cucharada sopera de Arroz cocido

Procedimiento

1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.
2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

Jueves

Rajas con crema light

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Viernes

Huevo con papas a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Mug-Cake

Snack 1



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

Coctel de camarones

Comida



Ingredientes

- 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate mediano
- 1 2 cucharada sopera de salsa catsup
- 1 8 cuadritos de galletas saladas
- 1 160 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.

Viernes

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes	Ensalada Rusa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1/2 taza de Apio1/2 taza de Chicharos1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Sábado	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Espinaca1 pieza de Pan pita arabe1 pieza de Huevo fresco1 cucharada sopera de Guacamole15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cocoa sin azúcar al gusto2 piezas de Almendras3 1/2 piezas de Fresa entera mediana50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 5 cucharadas soperas de Crema ácida1 100 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.

Sábado	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 49.5 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Domingo	Quesadillas griegas									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 342 922 373">1 Especies italianas al gusto</td><td data-bbox="992 331 1182 384">1 1/2 pieza de Ajo picado</td><td data-bbox="1252 331 1490 384">1 1 pieza de Tortilla de harina integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 911 468">1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</td><td data-bbox="992 415 1198 468">1 1 taza de Espinacas crudas</td><td data-bbox="1252 415 1511 468">1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</td></tr><tr><td data-bbox="634 499 889 552">1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 583 727 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 604 1279 636">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.<li data-bbox="597 636 1312 667">2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.<li data-bbox="597 667 1052 699">3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.<li data-bbox="597 699 1312 730">4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.	1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light		
1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral								
1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego								
1 22.5 gramos de Queso mozzarella light										

Domingo	Mason jar
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1014 1149 1045">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 938 1129">1. Disfruta de un snack saludable.

Domingo	Pasta con aguacate y camarón						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 889 1507">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="959 1476 1198 1507">1 2/3 taza de Espagueti</td><td data-bbox="1235 1476 1490 1507">1 1 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 857 1591">1 1 pieza de Pimiento morrón</td><td data-bbox="959 1539 1133 1591">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1235 1539 1425 1591">1 200 gramos de Camarones</td></tr></table> <p data-bbox="597 1623 727 1644">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1644 1279 1675">1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.<li data-bbox="597 1675 1036 1707">2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1707 1263 1738">3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.<li data-bbox="597 1738 760 1770">4. Mezclar todo.<li data-bbox="597 1770 938 1801">5. Acompañar con fruta de postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 2/3 taza de Espagueti	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Fruta picada	1 200 gramos de Camarones
1 1/3 pieza de Aguacate	1 2/3 taza de Espagueti	1 1 pieza de Calabacita					
1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Fruta picada	1 200 gramos de Camarones					

Domingo

Snack 2



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 40 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

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 queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.