

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Tacos de panela con verduras

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Muele la avena para formar harina.
- 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).
- Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
- Agregar de topping crema de cacahuete.

Mug Cake Frutos Rojos

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 30 gramos de Queso panela
- 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 1 pieza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tomate
- 1 2 Hojas Laurel
- 1 60 gramos de Macarron crudo
- 1 105 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de Tomate
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 15 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

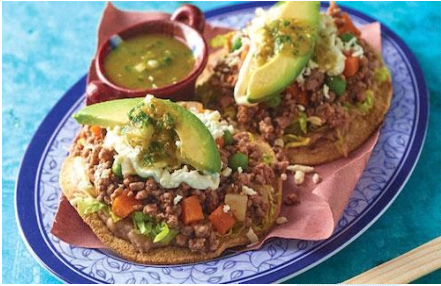
Procedimiento

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

Miércoles	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida 	Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 taza de jugo de frutas natural 1 2 cucharada de servir de arroz integral 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 120 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.

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2 	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 5 piezas de Galletas Habaneras 1 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Yogurt con frutos rojos
Cena 	Ingredientes 1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 1 10 piezas Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light 1 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas.

Jueves	Tostada de picadillo con verduras		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla cruda 1/2 pieza de Zanahoria 1/2 pieza de Tomate 2 piezas de Tostadas deshidratadas 2 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Papa Cambray 55 gramos de Molida de res Procedimiento 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 cambray.		

Jueves	Quesadilla Mozzarella		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Calentar las tortillas y añadir el queso. 2. Acompañar con guacamole.		

Jueves	Tacos de bistec con papa		
Comida			
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 68 gramos de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Bistec 2 cucharadas cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Cocinar la carne y montar taquitos. 2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- apio al gusto
- 1/2 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Ensalada de pollo con papa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Omelet a la mexicana

Viernes

Snack 1



Ingredientes

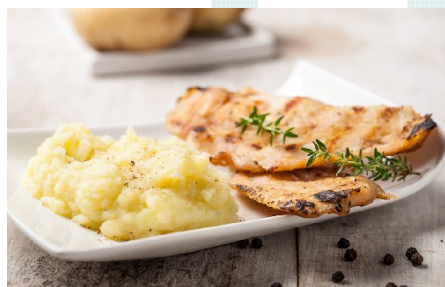
- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 135 gramos de Milanese de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Jitomate
- 1 1/2 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Snack 1



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.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Domingo

Desayuno



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Domingo

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ensalada con pollo a la plancha

Ingredientes

- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 80 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.