

Lunes	Quesadillas con aguacate	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas 54 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Preparar quesadillas y agregarles aguacate.	

Lunes	Sorbet de sandía	
Snack 1		
	Ingredientes - Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 1/2 taza de Pepino congelado 1/2 cucharada sopera de Chía 1 taza de Sandía congelada Procedimiento - Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. - Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.	

Lunes	Tacos de pescado	
Comida		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1 taza de Repollo 1 pieza de Jitomate 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgadas 220 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas. - Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.	

Lunes	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Elote entero 1 cucharada cafetera de Crema ligera 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes	Pastel azteca
Cena	
	Ingredientes - Salsa verde casera al gusto 1 cucharada sopera de Crema ácida 30 gramos de Queso Oaxaca light 60 gramos de Pollo desmenuzado 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo. - Colocar por encima el queso y crema. - Hornear por 15 minutos.

Martes	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Pan tostado integral 1 pieza de Huevo 1 taza de Espinacas 15 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. - Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. - Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Martes

Comida



Ingredientes

- Jugo de limón y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa al horno
- 1 taza de Fruta
- 2 taza de Espinacas, cilantro
- 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Pescado en salsa de aguacate

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Fresas con queso cottage

Martes	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 taza de Mezcla de verduras 2 piezas de Pan integral 45 gramos de Milanesa de pollo 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con fruta picada.

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras al gusto 1/4 de taza de salsa casera 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías 45 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.

Miércoles	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes - Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1/4 pieza de Plátano maduro 1 pieza de Clara de huevo 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.

Miércoles

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 piezas de guayaba
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de guayaba
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 1 pieza de clara de huevo
- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- ▮ 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- ▮ 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- ▮ 1 cucharada de servir de frijol molido
- ▮ 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Viernes

Comida



Crema de champiñones con pollo

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Arroz integral
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Champiñon crudo entero
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 mitades Nuez
- 4 cucharada sopera de Media crema
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.
2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.
3. Agregar la media crema al sartén.
4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Viernes

Snack 2



Galletas de platano y avena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Platano
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Pizza Vegetariana

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Especias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Quesadillas griegas

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 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.

Oat milk latte + fruta

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 40 gramos de Piña picada
- 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Piña colada

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Calentar las tortillas y untar con frijoles.
- Poner el queso espolvoreado por dentro.
- Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Empalmes de frijol con queso

Domingo

Desayuno



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas.
2. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
3. Acompañar con aguacate.

Domingo

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Pastel de papa con jamón

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 5 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.