

Lunes	Taquitos de frijol	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1/4 taza de Frijoles molidos 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Lechuga 2 rebanada de Jamón de pavo 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas	
	Procedimiento 1. Preparar los tacos con los ingredientes.	

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema	
Snack 1		
		
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Queso crema light 1 taza de leche light 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey 2 piezas de Galletas marías	
	Procedimiento 1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.	

Lunes	Pastel de papa con jamón	
Comida		
		
	Ingredientes 1 pieza de Papa 1 taza de Cebolla 1 taza de Verduras al gusto 2 cucharada sopera de Crema ácida 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa 6 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 y queso por encima. 3. Hornear hasta que la papa esté cocida. 4. Acompañar con verduras.	

Lunes	Piña con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Piña picada 1 1/2 taza de Yogurt light 2 pieza de Almendras Procedimiento - Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes	Yakimeshi
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 1 1/2 de taza de Brócoli crudo 1 1/2 de pieza de Manzana 1 cucharada de servir de Arroz cocido 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 45 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Picar la milanesa en cuadritos y cocinar. - Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente. - Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Martes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 de taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Martes

Comida



Ingredientes

- Pasta de achiote al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 3/4 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 210 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 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

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Miércoles

Comida



Ingredientes

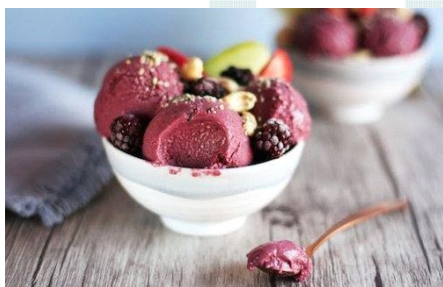
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 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

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	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 pieza de Plátano 1 1/4 de taza de Fresa 1 taza de Yogurt light 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento 1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves	Crema de brócoli
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de soya 2/3 de taza de Brócoli cocido 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. 2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Jueves	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 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Ensalada de frutas y queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Tostada francesa con manzana

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 11/2 pieza de Papa
- 20 gramos de Queso panela
- 3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Manzana con requesón y nuez de la india

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Sábado	Pescado al horno		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita
	1 1 taza de Verduras al vapor	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 30 gramos de Queso Oaxaca light
	1 240 gramos de Filete de pescado		
Procedimiento			
1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.			
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.			
3. Hornear por 30 minutos a 180°.			
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.			

Sábado	Durazno y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 2 piezas de Durazno prisco	1 12 piezas de Almendra	
	Procedimiento		
	1. Acompañar la fruta con almendras.		

Sábado	Quesadillas con aguacate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento		
	1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.		

Domingo

Desayuno



Cereal con leche

Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo

Snack 1



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Domingo

Comida



Pollo al chipotle con puré de papa

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 sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada

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.
- Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 7 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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

Empalmes de frijol con queso