

| Lunes | Sándwich de huevo |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes. |

| Lunes | Barrita de cereal y almendras |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barrita con almendras. |

| Lunes | Rajas con atún, panela y crema |
|---|---|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chile poblano1/2 taza de elote amarillo desgranado1 lata de lata de atún en agua1 pieza de manzana2 cucharadas soperas de crema ligera2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas10 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.En un sartén cocinar el chile con el atún.Agregar el queso panela, elote y crema.Servir en tostadas.Postre: manzana picada. |

| Lunes | Cubitos de Fruta |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Leche light6 Piezas de Almendras9 piezas de Fresas Medianas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras. |

| Lunes | Overnight oats con chocolate |
|--|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cocoa sin azúcar al gusto1/2 taza de Hojuelas de avena1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa4 piezas de fresas9 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir. |

| Martes | Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento1 cucharada de servir de Arroz integral1 1/2 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Claras de huevo15 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes. |

Martes

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- | 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Manzana
- | 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Martes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Miércoles

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



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.

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Miércoles

Snack 2



Tiramisú overnight oats

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Miércoles

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

| Jueves | Taquitos de queso panela y champiñón |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 2 pieza de Tortillas de maíz1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente 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. |

| Jueves | Quesadilla Mozzarella |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole. |

| Jueves | Pastel de carne |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 1 pieza de Calabacita rallada1 1 pieza de Clara de huevo1 150 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.3. Sazonar al gusto.4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.6. Acompañar con arroz. |

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Sorbet de sandía

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Galletas marías con yogurt

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Salpicón de res

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Galletas marías con yogurt

Viernes

Cena



Quesadillas griegas

Ingredientes

- 1 Especias 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

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.

Sábado

Desayuno



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

Sábado

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

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.

Sábado

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Sábado

Snack 2



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.

Sábado

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Domingo

Desayuno



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 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

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 fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Domingo

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 2 cucharada cafetera de Crema light
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 27 gramos de Salmón ahumado
- | 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Domingo

Cena



Pan tostado con salmón y queso crema

Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Queso crema light
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón.