

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 49.5 gramos de Atún en agua drenado 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento 1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Lunes	Pera al horno
Snack 1	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/2 pieza de Pera 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur por encima.

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de tomate casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 pieza de chile poblano 1 1 cucharada de servir de arroz integral 1 1 cucharada de servir de frijol molido 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 pieza de tortilla 1 20 gramos de queso panela 1 80 gramos de camarón Procedimiento 1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Pepino
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

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

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Miércoles

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

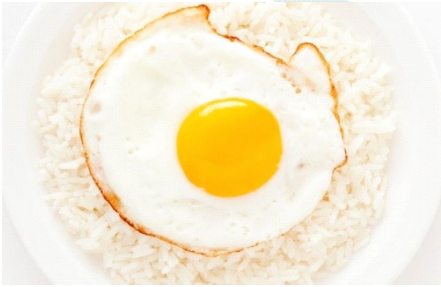
- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida 	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Miércoles	Torónja con almendras
Snack 2 	Ingredientes 1 1 pieza de Torónja 1 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Arroz con huevo
Cena 	Ingredientes 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Huevo fresco 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén. 2. Montar sobre arroz.

Jueves

Desayuno



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Snack 1



Mason jar

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves

Comida



Pulpo al ajillo

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Arroz
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 pieza de Chile guajillo
- 1 125 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.
3. Agregar el pulpo y dejar reposar.
4. Acompañar con arroz.
5. Servir fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 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 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Tacos de requeson

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 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.

Pan tostado con pollo

Viernes

Snack 1



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.

Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Papaya picada
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Papaya.

Alambre Tradicional

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Viernes

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

Sábado

Desayuno



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Sábado

Snack 1



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey
- 1 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado

Cena



Ingredientes

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

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.

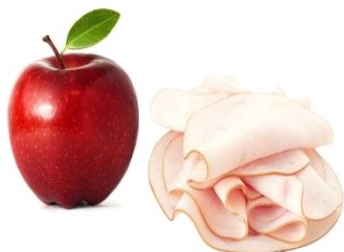
Domingo	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de pieza de Papa cocida 3/4 de pieza de Jitomate bola 3/4 de taza de Uva 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. - Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Domingo	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Jicama picada 1/2 taza de Zanahoria picada 1 pieza de Limón 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp 1 pieza de Galletas habaneras Procedimiento - Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/3 taza de Yogurt light 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa 2 pieza de Tostadas de nopal 170 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola y yogurt como postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitrionar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Claras de huevo con salchicha