

Lunes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido2 piezas de Tortilla de harina1 pieza de Jitomate deshidratado1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1 pieza de jitomate guaje1 cucharada cafetera de mayonesa2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.3. Postre: naranja.

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada132 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva2 tazas de Palomitas sin grasa50 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Lunes	Taquitos de panela Low-Carb
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo4 rebanada de Jamón de pavo75 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.3. Acompañar con aguacate.

Martes	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido4 cucharadas sopera de Requesón promedio5 piezas de Tortilla de nopal1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. Postre: fruta picada.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 80 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 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.

Martes

Yogurt con granola y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Sandwich turkey ranch

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 30 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integar los vegetales y aderezo.

Miércoles

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

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.

Miércoles

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla160 gramos de Filete de pescado4 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Quesadillas veganas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de nopal30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite30 gramos de Queso Oaxaca40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.Acompañar con Arroz.

Jueves	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Tomate4 pieza de Tostadas Horneadas1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Jueves	Pudín de chía con fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Yogurt light1 1 taza de Fruta picada1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hidratar las semillas de chía con agua.2. Servir con fruta picada y yogurt.3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Jueves	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 3/4 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 7 cucharadas sopera de Crema ácida1 160 gramos de Filete de pescado1 1 taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 taza de Jicama picada
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 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.

Jicama con zanahoria

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Salchichas de pavo en salsa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Mango smoothie bowl

Viernes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Viernes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 160 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Viernes

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 2



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Viernes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 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.

Sábado

Quesadillas con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar las claras al gusto.
- Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Sábado

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Sábado	Pollo con ensalada y pasta						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 tazas de Lechuga</td><td>1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td><td>1 6 piezas de Tomates cherry</td></tr><tr><td>1 88 gramos de Pasta penne</td><td>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.3. Aderezar la ensalada.	1 1/2 tazas de Lechuga	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry	1 88 gramos de Pasta penne	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 tazas de Lechuga	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry					
1 88 gramos de Pasta penne	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Sábado	Totopos con frijoles						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 1/4 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td>1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.	1 Salsa casera al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	
1 Salsa casera al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate					
1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas						

Sábado	Entomatadas de queso						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td><td>1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td></tr><tr><td>1 80 gramos de queso panela o queso fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 80 gramos de queso panela o queso fresco		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías					
1 80 gramos de queso panela o queso fresco							

Domingo	Nopales con claras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 816 422">1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="867 373 1141 422">1 cucharada de servir de frijoles molidos</td><td data-bbox="1192 373 1523 422">1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 805 506">2 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="867 457 1105 506">3 piezas de claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1495 588">1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.<li data-bbox="597 588 1511 636">2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.<li data-bbox="597 636 1013 661">3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.	1 taza de Nopal cocido	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	2 piezas de tortilla de maíz	3 piezas de claras de huevo	
1 taza de Nopal cocido	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola					
2 piezas de tortilla de maíz	3 piezas de claras de huevo						

Domingo	Yogurt bebible con almendras			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 781 1052">1/2 pieza de manzana</td><td data-bbox="867 1003 1214 1052">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1323 1003 1469 1052">5 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1365 1134">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.	1/2 pieza de manzana	1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	5 piezas de Almendras
1/2 pieza de manzana	1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	5 piezas de Almendras		

Domingo	ensalada César									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 813 1484">1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="943 1436 1219 1484">1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</td><td data-bbox="1273 1436 1500 1484">1/2 de taza de elote desgranado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 889 1568">1 cucharada sopera de aderezo César</td><td data-bbox="943 1520 1122 1568">1 pieza de pera</td><td data-bbox="1273 1520 1490 1568">3 tazas de lechuga Italiana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 857 1652">6 piezas de jitomate cherry</td><td data-bbox="943 1604 1214 1652">120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1709">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1073 1734">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.<li data-bbox="597 1734 824 1759">2. Cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1759 1414 1785">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.<li data-bbox="597 1785 797 1810">4. Postre: Una pera.	1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado	1 cucharada sopera de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry	120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
1/3 de pieza de aguacate hass	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/2 de taza de elote desgranado								
1 cucharada sopera de aderezo César	1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana								
6 piezas de jitomate cherry	120 gramos de Milanesa de pollo en tiras									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Licuada de fresa con almendras