

Lunes	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar un sartén con aceite en spray.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Lunes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de verduras mixtas1/2 pieza de papa mediana1 pieza de elote amarillo1 taza de fresa picada2 cucharadas soperas de crema ligera150 gramos de medallón de filete de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.Acompañar con elote, papa y verduras.Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.Bañar con la crema ligera.Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena

Quesadillas con frijoles



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Desayuno

Mezcla de frutas con yogurt y almendras



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 100 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Martes

Snack 2

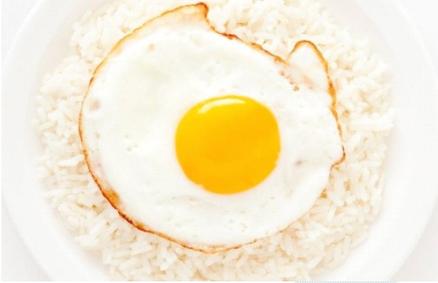


Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Martes	Arroz con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo al gusto en un sartén.Montar sobre arroz.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">38 gramos de Yogurt sin lácteos30 gramos de Blueberries congeladas1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Miércoles	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Guacamole1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo1 2 hojas de Lechuga romana1 3 rebanadas de Tomate1 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Sándwich de jamón de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 taza de Germen de alfalfa1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada2/3 de pieza de Aguacate hass1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 taza de Lechuga picada1 pieza de Manzana4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas20 gramos de Queso panela105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Jueves

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Tostadas de res

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Viernes

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Viernes

Taquitos de pollo

Comida



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 taza de Lechuga
- 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Viernes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Muele la avena para formar harina.
- En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
- Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
- Agregar de topping crema de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Nopal cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Nopalitos con huevo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Enfrijoladas

Sábado

Snack 1



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

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

Piña colada

Sábado	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz2 taza de Verduras al gusto3 cucharada sopera de Aderezo light150 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la milanesa a la plancha.Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de plátano1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada3 cucharadas soperas de queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Domingo

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Domingo

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Domingo

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- Servir con aguacate y crema.

Domingo

Snack 2



Piña colada

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

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

Domingo

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.