

Lunes	Quesadilla flor de calabaza		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Flor de calabaza 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla delgaditas 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. - Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. - Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.		

Lunes	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado 40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento - Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. - Servir con totopos horneados.		

Lunes	Milanesa de res encebollada		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de cebolla en julianas 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

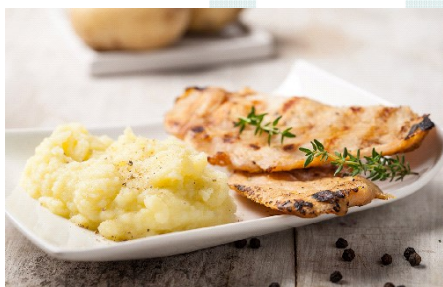
- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Miércoles	Pasta cremosa
Comida	
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Pasta cocida 77 gramos de Queso mozzarella 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado Procedimiento - Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto. - Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Crema ligera 1 1/2 pieza de Elote entero 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Huevo con chorizo de champiñón
Cena	
	Ingredientes - Chile ancho y especias al gusto 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Champiñón crudo 1 pieza de Huevo 1 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. - Dejar que seque bien. - Agregar el huevo y revolver. - Acompañar con tortillas y aguacate.

Jueves

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

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barra de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Jueves

Comida



Ingredientes

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

Jueves

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Hot cakes de manzana

Ingredientes

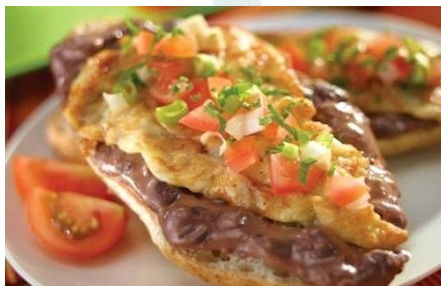
- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Viernes

Desayuno



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Chocolate, galletas marías con queso crema

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 taza de Brócoli
- 150 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Parrillada de vegetales con salmón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 2 piezas de Guayaba
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Domingo	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 3 piezas de claras de huevo Procedimiento 1. En un sartén, colocar el aceite. 2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. 3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Brócoli cocido 1 rebanada de Pan integral 40 kcal 1 pieza de Huevo cocido 4 pieza de Almendras Procedimiento 1. Consumir frescos.

Domingo	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Papa al horno 1 pieza de Calabacita 1 pieza Pimiento morrón 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Fruta picada 2 pieza de Tostadas de nopal 8 pieza de Almendras 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas. 2. Hacer rollitos y sujetar con palillos. 3. Cocinar a la plancha. 4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas. 5. Comer fruta y almendras de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Nachos ligeros con guacamole

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Ensalada de aguacate