

Lunes	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1/2 pieza de Manzana verde golden 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento 1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana. 2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Lunes	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes 38 gramos de Yogurt sin lácteos 30 gramos de Blueberries congeladas 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Lunes	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera de jitomate al gusto 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Cebolla 2/3 pieza de Aguacate 1 taza de Fideo cocido 105 gramos de Milanese de pollo 105 gramos de Milanese de res Procedimiento 1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. 2. Agregar la zanahoria y fideos. 3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- ▮ 1 1/2 pieza de Elote entero
- ▮ 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ Salsa casera al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 2 pieza de Claras de huevo
- ▮ 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- ▮ 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa. Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- ▮ 18 gramos de Granola con frutilla seca, baja en grasas
- ▮ 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Moler el jitomate previamente cocido con agua.
- Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
- Acompañar con tortillas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Licudo de papaya con avena

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Papaya
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	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 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema.

Miércoles	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 12 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Sándwich de panela
Cena	
	Ingredientes - Lechuga, pepino, tomate al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral 40kcal 70 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Overnight oats fresa		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada sopera de Chía 1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento - Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. - Refrigerar y dejar reposar durante la noche. - Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		

Jueves	Pan tostado con mantequilla de cacahuete	
Snack 1		
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.	

Jueves	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.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1/4 taza de Pepino
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Tortillas Regias Delgaditas
- 3 tazas de Lechuga
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. 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).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 5 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Manzana
- 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/4 de pieza de Chile poblano

Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de tortilla
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 30 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Domingo

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

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa