

Lunes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada sopera de Chía1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Fresas con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Queso cottage light1 taza de Fresas picadas2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Lunes	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Lima1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí1/4 de taza de Brócoli cocido50 gramos de Quinoa1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado100 gramos de Tofu, firme1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Rice cake25 gramos de Atún en agua drenado1 cucharada sopera de Guacamole1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.Acompañar con fresas.

Lunes	Sincronizadas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Martes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Molida de res1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p>Postre: uvas.</p>

Martes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Muslos de pollo con zanahoria y papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 100 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Martes

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Sandwich turkey ranch

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Miércoles

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Miércoles

Frappé de piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 1 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

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

Miércoles

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Miércoles

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto1 2 rebanada de Pan integral 40kcal1 2 rebanada de Jamón de pavo1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Jueves	Pan con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 pieza de Jitomate1 1 pieza de Pan integral 40kcal1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Jueves	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/4 de taza de cebolla1 1/2 taza de leche light o vegetal1 1/2 taza de caldo de pollo1 3/4 de taza de papa1 1 taza de zanahoria1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 cucharada sopera de crema light1 1 taza de pimiento morrón y cebolla1 1 pieza de tortilla1 100 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.4. Servir con crema ligera.5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.7. Sazonar con pimienta.8. Acompañar con tortilla.

Jueves

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 5 pieza de Galletas María
- | 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Jueves

Muesli chocolatoso

Cena



Ingredientes

- | Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- | 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche.

Viernes

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- | 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 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 2 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.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Viernes

Parrillada de vegetales con salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

Procedimiento

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

Viernes

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Chayote relleno de jamón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 1 3 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Sábado

Yogurt con frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 6 piezas Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 1 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Sábado	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 3/4 taza de Zanahoria rallada1 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Enfrijoladas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Domingo	Taquitos de deshebrada						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 834 436">1 1/4 de taza de verduras al gusto</td><td data-bbox="927 386 1097 436">1 1/4 de taza de salsa casera</td><td data-bbox="1159 386 1490 436">1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 470 862 520">1 60 gramos de Carne para deshebrar</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1130 596">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.<li data-bbox="597 598 987 619">2. Preparar los taquitos con las tortillas.<li data-bbox="597 621 1013 642">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.	1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías					
1 60 gramos de Carne para deshebrar							

Domingo	Fast mix de zanahoria						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 878 991">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="1057 951 1279 1001">1 1 taza de zanahoria rallada</td><td data-bbox="1354 951 1474 1001">1 1 taza de pepino</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 987 1085">1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</td><td colspan="2" data-bbox="1057 1045 1284 1075">1 4 piezas de pistache</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1052 1159">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.<li data-bbox="597 1161 932 1182">2. Agregar jugo de limón al gusto.	1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino	1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 4 piezas de pistache	
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino					
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 4 piezas de pistache						

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 911 1474">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="980 1423 1203 1474">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="1273 1423 1484 1474">1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 922 1558">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</td><td data-bbox="980 1507 1219 1558">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td data-bbox="1273 1507 1516 1558">1 2 cucharada de servir de arroz integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 1591 894 1642">1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</td><td colspan="2" data-bbox="980 1591 1214 1642">1 120 gramos de filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 997 1717">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.<li data-bbox="597 1719 1507 1770">2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.<li data-bbox="597 1772 1029 1793">3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.<li data-bbox="597 1795 932 1816">4. Acompañar con frijoles y arroz.	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 120 gramos de filete de pescado	
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)								
1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 cucharada de servir de arroz integral								
1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 120 gramos de filete de pescado									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 1 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Totopos con frijoles

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez