

Lunes	Papas en salsa
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Papa1/2 pieza de tomate bola1 taza de espinacas1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)40 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.Condimentar al gusto.Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 pieza de Papa mediana1 rebanada de Pan tostado1 taza de Melón picado2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pechuga de pollo a la plancha.Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.Servir de postre el Melón picado .

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Lunes	Crepas de avena con fresas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar1 taza de Fresas picadas2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la avena para crear harina.Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.Rellenar con yogurt y fresas.

Martes	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela y vainilla al gusto1/3 taza de Avena1/2 taza de Zanahoria rallada5 pieza de Uva pasa sin azúcar7 pieza de Corazón de nuez75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.Servir con queso cottage y pasas.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de melón picado

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
- Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado.

Martes

Piña con yogurt

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Huevo con papas a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.
- Servir fruta como postre.

Miércoles

Tostada francesa con manzana

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

- Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
- Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
- Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
- Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
- Decorar por encima con la nuez picada.

Miércoles

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Miércoles	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Bistec1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Miércoles	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras1 1/2 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño1/2 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Machacado de res3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Papa cocida1/4 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde1 cucharada sopera de Aceite1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves	Botanita light	
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/2 taza de Jícama <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Zanahoria 1/2 taza de Mango 1/2 taza de Pepino 15 pieza de Totopos Susalia

Jueves	Tinga de pollo	
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Viernes	Licuado Mocha Frappuccino	
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto 1 taza de Leche light o vegetal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Hojuelas de avena 8 pieza de Almendras 1/2 pieza de Plátano congelado

Viernes	Mug-Cake						
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 941 436">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</td><td data-bbox="1024 388 1250 436">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1304 388 1523 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 468 865 495">1 18 gramos de Avena</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 548 1112 575">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="597 575 1089 602">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="597 602 751 627">3. Mezclar bien.<li data-bbox="597 627 1003 653">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.	1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo	1 18 gramos de Avena		
1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 18 gramos de Avena							

Viernes	ensalada César									
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 861 711 882">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 886 909 934">1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)</td><td data-bbox="959 886 1185 934">1 1/4 de taza de elote desgranado</td><td data-bbox="1247 886 1510 934">1 1 cucharada sopera de aderezo César</td></tr><tr><td data-bbox="634 980 813 1008">1 1 pieza de pera</td><td data-bbox="959 966 1177 1014">1 3 tazas de lechuga Italiana</td><td data-bbox="1247 966 1474 1014">1 6 piezas de jitomate cherry</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1050 902 1098">1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1134 727 1155">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 1073 1182">1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.<li data-bbox="597 1182 824 1207">2. Cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1207 1284 1234">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.<li data-bbox="597 1234 797 1260">4. Postre: Una pera.	1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras		
1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César								
1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry								
1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras										

Viernes	Tiramisú overnight oats						
<p data-bbox="289 1381 397 1413">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 868 1528">1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="927 1480 1177 1528">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1247 1480 1523 1528">1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 873 1608">1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td data-bbox="927 1560 1149 1608">1 1/4 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1247 1560 1515 1608">1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1433 1713">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).<li data-bbox="597 1713 927 1738">2. Dejar reposar en refrigeración.<li data-bbox="597 1738 1235 1764">3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena					
1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar					

Viernes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado

Chilaquiles con jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Sábado

Elote preparado

Snack 1



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.

Sábado	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera de jitomate al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Cebolla1 2/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Fideo cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 105 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Energy balls
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado	Sándwich de jamón y queso crema
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto1 2 rebanada de Pan integral1 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.

Domingo	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Lechuga1 1/2 pieza de Jitomate4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 cucharada de servir de Frijoles molidos40 gramos de Queso panela light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Domingo	Helado de chocolate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Plátano congelado1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Papa cocida2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Mezcla de verduras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1 taza de Melón picado
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.