

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1/4 de taza de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Muele la avena para formar harina.En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, 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.

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de garbanzo cocido2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva4 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 Kcal3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Ensalada de frijol mixta
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de taza de Frijol promedio cocido22 gramos de Semilla de girasol1/4 de taza de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Martes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada75 gramos de Yogurt sin lácteos4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Ensalada caprese

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Martes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Martes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Miércoles

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 piezas de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
- Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 cucharada sopera de crema light1 4 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso Oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Miércoles	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí1 2 tazas de edamames Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.2. Escurrir.3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Miércoles	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pimiento rojo1 2 cucharada cafetera de Aceite1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz1 30 gramos de Queso Oaxaca1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.4. Acompañar con Arroz.

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Jueves	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela molida y vainilla al gusto1 1 taza de Leche de almendra1 1 cucharada cafetera de Granola5 piezas de Almendra triturada70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Integrar todos los ingredientes en un bowl.Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla blanca1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Arroz1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 21/2 cucharada sopera de Queso crema1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y rebanar la cebolla.Cortar el tomate en rebanadas grandes.En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.Acompañar con arroz y queso crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Viernes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Sopa de tortilla

Comida



Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Chayote
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 pieza de Jitomate
- 1 8 pieza de Tostadas de nopal
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.
2. Hervir en una olla.
3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.
4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Viernes

Almond milk mocha frappuccino

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 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.

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Sábado

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 69 gramos de Mamey
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Sábado	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 4 piezas de Tortilla de maíz1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada1 120 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Sábado	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 1 taza de Uva1 37.5 gramos de Salmón1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 3 piezas de claras de huevo1 1 1/2 rebanadas de pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Clara de huevo1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Naranja1 2 piezas de Huevo fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1 cucharada sopera de nuez picada1 3 cucharadas soperas de yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo	Tiradito de pulpo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz1 1 taza de Cilantro1 2 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Limon1 3 pieza de Chile jalapeño1 4 Pieza de Tostadas Horenadas1 6 pieza de Cebollita cambray1 11/2 pieza de Tomate1 100 gramos de Pulo cocido
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.

Domingo

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

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.