

Lunes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 50 gramos de Queso panela 1 pieza de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 3/4 de taza de jícama picada 8 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar los ingredientes.

Lunes	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Jitomate bola 2 piezas de Tostada de nopal horneada 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Carne de cerdo Procedimiento - Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita. - Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claro de huevo
- 3 piezas de Tortilla de nopal o Tortillas Delgaditas

Procedimiento

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

Huevo a la mexicana

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de nopales cocidos
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

Nopales con queso y jitomate

Martes

Snack 1



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.

Martes

Comida



Pollo relleno de champiñones y espinacas

Ingredientes

- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 135 gramos de Milanese de pollo
- 1 1 taza de Fruta
- 1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal

Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Martes

Snack 2



Fruta con requesón

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 2 pieza de Almendras picadas
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Jueves	Tostadas de rajas		
Desayuno			
	Ingredientes 3/4 de pieza de Chile poblano 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 2 disparos de un segundo Aceite en spray 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1. Asar el chile poblano y cortar en rajas. 2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile. 3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional). 4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.		

Jueves	Galletas y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes 5 pieza de Galletas María 6 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.		

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca		
Comida			
	Ingredientes 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 3 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Naranja Procedimiento 1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado. 2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

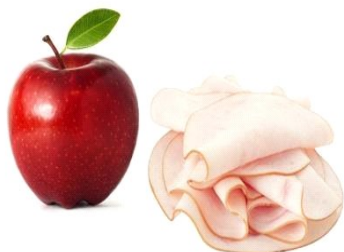
- Vainilla, canela al gusto
- 1 1/2 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
- Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

Tacos de pescado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Viernes	Chili-Fit
Cena	
	Ingredientes 1 Salsa de tomate con ajo al gusto 1 Comino al gusto 1 1/2 taza de Lentejas cocidas 1 2 rebanada de Jamón de pavo 1 1/2 taza de Cebolla Procedimiento 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Sábado	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 2 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas 1 1 pieza de Jitomate guaje Procedimiento 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). 3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. 4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes 1 27 gramos de Blueberries 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 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.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 taza de Fruta
- 1 2 taza de Espinacas, cilantro
- 1 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Sábado

Cena



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Desayuno



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Queso
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el queso y las almendras.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso