

Lunes	Entomatadas de queso	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 80 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.	

Lunes	Copa de mamey con yoghur y cacahuete	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 35 gramos de Mamey 11 piezas de Cacahuete Procedimiento - Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea. - 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).	

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida		
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 21 gramos de Requesón promedio
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 90 gramos de Quinoa
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Platon de quinoa con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Postre de melón

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatir y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Milanesa de res con espagueti	
Comida		
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 161 gramos de Espagueti integral cocido 1 105 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.	

Miércoles	Tostada de nopales con queso	
Snack 2		
	Ingredientes 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 11/2 pieza de Tostadas Horneadas 1 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. 2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.	

Miércoles	Quesadillas con aguacate	
Cena		
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 1 90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.	

Jueves	Nopalitos con queso y jitomate		
Desayuno			
			
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite 30 gramos de queso panela light		
	Procedimiento - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla y frijoles.		

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 1			
			
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 3 cucharadas soperas de yogurt griego		
	Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.		

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate		
Comida			
			
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 taza de jugo de frutas natural 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado		
	Procedimiento - Licuar el tomate para la salsa y hervir. - 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. - Servir en tostadas de maíz con aguacate. - Acompañar con frijoles y arroz.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 2 piezas de Pan integral 45 Kcal

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Claras de huevo
- 2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Milanesa de res con espagueti

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 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.

Plátano con yogurt griego

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. 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.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado

Snack 1



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.

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de diente de ajo	1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
1 1/2 taza de garbanzo cocido	2 piezas de Tomate guaje	2 tazas de caldo de verduras
2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	4 tazas de espinaca cruda picada	
Procedimiento		
1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. 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. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.		

Sábado	Ensalada de frutas y queso	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 taza de Fruta picada	40 gramos de Queso fresco	1 cucharada cafetera de Semilla de chía
Procedimiento		
1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.		

Sábado	Pimiento asado relleno de pollo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 pieza de Pimiento rojo	2 cucharada de servir de Arroz	2 cucharada cafetera de Aceite
30 gramos de Queso Oaxaca	40 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento		
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.		

Domingo	Revueltos de huevo y tomate	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1/2 de pieza de Jitomate bola 2 piezas de un segundo Aceite en spray	2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Huevo fresco	1 pieza de Clara de huevo
Procedimiento		
- En un sartén calentar el aceite. - Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. - Acompañar con tortillas.		

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1/2 pieza de Tomate 3 hojas de Lechuga romana	1 cucharada sopera de Guacamole 3 piezas de Galletas habaneras	2 piezas de Jamon de pavo
Procedimiento		
- Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. - Acompañar con galletas habaneras.		

Domingo	Salpicón de res	
Comida		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 pieza de Jitomate bola 3 tazas de Lechuga	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de pieza de Pera	1/3 de pieza de Aguacate madiano 132 gramos de Falda de res
Procedimiento		
- Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo

Cena



Picadillo veggie

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 de taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.