

Lunes	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera2 piezas de tortillas de maíz60 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.

Lunes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de plátano3/4 cucharada sopera de vinagreta1 pieza de papa1 taza de ensalada mixta1 pieza de manzana1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.Preparar el puré de papa con la mantequilla.Servir acompañado de ensalada con vinagreta.Postre: Manzana y plátano picados.

Lunes

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Cena



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
- Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
- Postre: Guayaba.

Martes

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Martes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 120 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Martes

Tostada de nopales con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 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.

Martes

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de guayaba
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Miércoles

Tacos de panela con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles	Salpicón de pescado	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido
1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 160 gramos de Filete de pescado
1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
Procedimiento		
1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. 2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto 3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. 4. Acompañar con arroz.		

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 3 cucharadas soperas de queso cottage
Procedimiento		
1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.		

Miércoles	Queso panela guisado	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 cucharadas soperas de Guacamole
1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
Procedimiento		
1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. 2. Dejar hervir. 3. Acompañar con tortilla y guacamole.		

Jueves	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar un sartén con aceite en spray.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

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

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Jueves

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Viernes

Desayuno



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Viernes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Viernes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de brócoli1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 taza de uvas1 1 pieza de tortilla1 1 cucharada de servir de frijoles1 2 cucharada cafetera de mantequilla1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 2 cucharadas cafeteras 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">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas soperas de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
Postre: fruta picada.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Sábado

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Ejotes
- 1 1 pieza de Camote
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
3. Acompañar con lentejas.

Sábado

Tiramisú overnight oats

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

Domingo	Entomatadas de queso
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 346">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 359 1523 531" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 359 812 415">1 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="906 352 1235 426">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)<li data-bbox="1300 352 1523 426">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías<li data-bbox="634 457 862 531">1 80 gramos de queso panela o queso fresco <p data-bbox="597 562 727 585">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 588 1143 688" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1105 611">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 613 1127 636">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 638 1143 661">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 663 878 688">4. Acompañar con aguacate.

Domingo	Naranjas y almendras
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1016">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1016 1325 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1016 857 1045">1 2 piezas de Naranja<li data-bbox="1068 1016 1325 1045">1 12 piezas de Almendra <p data-bbox="597 1073 727 1096">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1098 964 1121" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 964 1121">1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Taqitos de pollo
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1474">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1476 1507 1692" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1476 812 1530">1 Salsa casera al gusto<li data-bbox="857 1476 1105 1530">1 1/3 pieza de Aguacate<li data-bbox="1247 1476 1468 1530">1 1/2 taza de Cebolla rebanada<li data-bbox="634 1560 764 1614">1 1 pieza de Jitomate<li data-bbox="857 1560 1143 1614">1 2 pieza de Tortilla de maíz<li data-bbox="1247 1560 1507 1614">1 2 cucharada sopera de Crema ácida<li data-bbox="634 1644 748 1698">1 3 taza de Lechuga<li data-bbox="857 1644 1159 1698">1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada <p data-bbox="597 1724 727 1747">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1749 1344 1772" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1749 1344 1772">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Domingo

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

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.