

Lunes	Rajas con crema light
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla rebanada 1 pieza de tortilla 2 cucharada sopera de Crema ácida 30 gramos de queso panela 2 pieza de Chile poblano Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas. 2. Agregar la crema ácida y el queso panela. 3. Cocinar por 8 minutos más. 4. Servir con tortilla.

Lunes	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Pepino rebanado 2 piezas de Tostadas Horneadas 2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Untar el guacamole en las tostadas. Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Lunes	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 164 gramos de Arroz cocido 90 gramos de Atún fresco 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. 2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Comida



Pescado en salsa de aguacate

Ingredientes

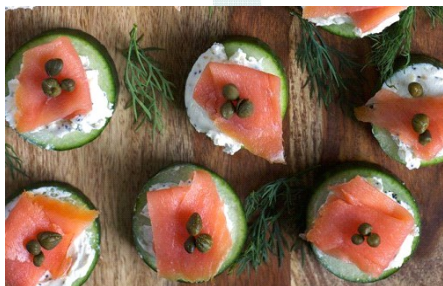
- Jugo de limón y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa al horno
- 1 taza de Fruta
- 2 taza de Espinacas, cilantro
- 200 gramos de Filete de pescado

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.

Martes

Snack 2



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Cocinar la carne y montar taquitos.
- Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

- Picar la papa en cubitos.
- Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
- Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
- Acompañamos con frijoles .

Jueves	Claras de huevo en salsa
Desayuno 	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 piezas de Tostada de nopal horneada 2 piezas de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Jueves	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 cucharada sopera de plátano machacado 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento - Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. - Untar sobre el rice cake.

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida 	Ingredientes - sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/4 de pieza de papa picada 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de cebolla picada 1/2 taza de champiñón crudo 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento - En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. - Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. - Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Jueves

Snack 2



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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multigrain Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 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

Picadillo con arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanese de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanese y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Tortilla de nopal
- 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.
3. Enrollar.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2

Fresas con queso cottage



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Domingo

Cena

Yogurt con frutos rojos



Ingredientes

- 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 6 piezas Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.