

Lunes	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Huevo1 taza de Fruta picada1 taza de Espinacas2 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.Acompañar con aguacate.Servir fruta como postre.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva2 tazas de Palomitas sin grasa50 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Yogur sin azúcar1 taza Sandía1 taza de Pepino picado6 piezas de Tortilla de jícama20 gramos de Quinoa180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.Acompañar con quinoa y aguacate.

Lunes	Botanita light						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td> 1/2 taza de Pepino</td><td> 1/2 taza de Jícama</td></tr><tr><td> 1/2 taza de Zanahoria</td><td> 1/2 taza de Mango</td><td> 15 pieza de Totopos Susalia</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.	Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/2 taza de Pepino	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia
Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/2 taza de Pepino	1/2 taza de Jícama					
1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia					

Lunes	Discada						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Salsa roja casera al gusto</td><td> 1/3 pieza de Aguacate</td><td> 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón</td></tr><tr><td> 1 pieza de Tostadas de nopal</td><td> 135 gramos de Milanesa de res y pollo</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.2. Agregar los vegetales y la salsa.3. Acompañar con tostadas y aguacate.	Salsa roja casera al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón	1 pieza de Tostadas de nopal	135 gramos de Milanesa de res y pollo	
Salsa roja casera al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón					
1 pieza de Tostadas de nopal	135 gramos de Milanesa de res y pollo						

Martes	Muesli chocolatoso						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto</td><td> 1/3 taza de Hojuelas de avena</td><td> 1/2 pieza de Plátano</td></tr><tr><td> 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar</td><td> 11 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.3. Revolver bien.4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.	Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1/3 taza de Hojuelas de avena	1/2 pieza de Plátano	3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar	11 pieza de Almendras	
Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1/3 taza de Hojuelas de avena	1/2 pieza de Plátano					
3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar	11 pieza de Almendras						

Martes

Snack 1



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.

Paleta de yogurth con granola

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Tacos de lenteja

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 4 pieza de Galletas Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Martes

Quesadilla de queso panela con elote

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

- Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 - Poner en el comal las tortillas.
 - Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.

Miércoles

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Miércoles	Ensalada de quinoa con tofu		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Lima	1 60 gramos de Quinoa	1 130 gramos de Tofu, firme
	1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Espinaca cruda picada
	1 1/2 de taza de Brócoli cocido		
	Procedimiento		
	1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).		
	2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.		
	3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.		
	4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.		

Miércoles	Mousse de papaya		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 36 gramos de Queso cottage
	1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado		
	Procedimiento		
	1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.		
	2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.		

Miércoles	Milanesa de res con verduras y arroz		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras	1 150 gramos de Milanesa de res
	Procedimiento		
	1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.		

Jueves

Queso flameado con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Jueves

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1



Ingredientes

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

Jueves

Tallarines con vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 14 piezas de almendras

Procedimiento

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

Coctel de frutas y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Huevo con machacado

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Migas con huevo

Viernes

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Comida



Ensalada de carne picada

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 3 cucharada sopera de Crema lala light
- 140 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
- combinar la ensalada con los totopos.
- Postre: Uvas.

Viernes

Snack 2



Sashimi de atún fresco

Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Mango
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Sábado

Desayuno



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 3/4 de rebanada de Tocino
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Sábado

Snack 1



Fresas con queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Vegan pesto pasta

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Nopal asado relleno de queso panela

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 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 ligh

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 integralPostre: melón picado.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Domingo	Sándwich de atún			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 451 852 504">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="894 451 1144 504">1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1193 441 1494 514">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr></table> <p data-bbox="597 546 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 571 1166 596">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.	1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.		

Domingo	Plátano con crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 976 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 787 1056">1 1/2 pieza de Plátano</td><td data-bbox="894 1003 1242 1056">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1307 1003 1445 1056">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1364 1138">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.	1 1/2 pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 7 pieza de Almendras
1 1/2 pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 7 pieza de Almendras		

Domingo	Tiradito de pulpo												
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1379 711 1404">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1415 885 1440">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="954 1415 1156 1440">1 1 taza de Cilantro</td><td data-bbox="1247 1407 1518 1459">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1486 844 1512">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="954 1486 1149 1512">1 2 pieza de Limon</td><td data-bbox="1247 1486 1523 1512">1 3 pieza de Chile jalapeño</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 863 1596">1 4 Pieza de Tostadas Horenadas</td><td data-bbox="954 1543 1177 1596">1 6 pieza de Cebollita cambray</td><td data-bbox="1247 1554 1526 1579">1 6 pieza de Papa cambray</td></tr><tr><td data-bbox="634 1627 860 1680">1 75 gramos de Pulpo cocido</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1711 727 1736">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1736 1266 1761">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.<li data-bbox="597 1761 1469 1814">2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).<li data-bbox="597 1814 1393 1839">3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite											
1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño											
1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray											
1 75 gramos de Pulpo cocido													

Domingo

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo

Cena



Sopa de fideo y frijoles

Ingredientes

- 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
- En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.