

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	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.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 pieza de Rice cake 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento - Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada sopera de crema light 3 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1/4 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Zanahoria picada cruda
- ▮ 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- ▮ 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- ▮ 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- ▮ 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de fruta picada
- ▮ 4 piezas de Almendras
- ▮ 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Espagueti a la boloñesa

Ingredientes

- 1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 120 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Miércoles

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Jueves	Ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 5 piezas de Fresas medianas 6 piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. - Acompañar con almendras.

Jueves	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 100 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. - Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. - Añadir papa y zanahoria previamente cocida. - Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

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.

Plátano con yogurt griego

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 280 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Pescado al horno con verduras

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- | 2 hojas de Lechuga romana
- | 3 rebanadas de Tomate
- | 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de lechuga con Jamon

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de manzana
- 20 gramos de Queso panela
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 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 con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Cena



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Domingo

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
3. Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galletas marías
- ▮ 5 piezas de Almendras
- ▮ 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ Vainilla, canela al gusto
- ▮ 3/4 taza de Yogur light
- ▮ 2 pieza de Durazno
- ▮ 12 pieza de Almendras
- ▮ 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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