

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 2 piezas de Clara de huevo1 4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 1/2 de pieza de Naranja1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 68 gramos de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz1 120 gramos de Bistec1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego7 piezas de Almendras8 piezas de Fresas medianas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Lunes	Enfrijoladas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate60 gramos de Queso panela rallado2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Martes	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pimiento morrón1 taza de Espinaca cruda2 cucharadas soperas de guacamole1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 cucharada cafetera de Aceite de oliva5 piezas de Papa de cambray1 de taza de Zanahoria picada1 1/2 taza de Champiñón rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.Servir con guacamole.

Martes

Ensalada caprese

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Martes

Pescado en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 2 piezas de Jitomate bola
- 1 2 cucharadas sopera de Crema
- 1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 140 gramos de Filete de pescado
- 1 1 taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



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.

Martes

Sándwich de jamón de pavo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 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, frijoles, panela y jitomate.

Miércoles

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 13 piezas de Almendras

Procedimiento

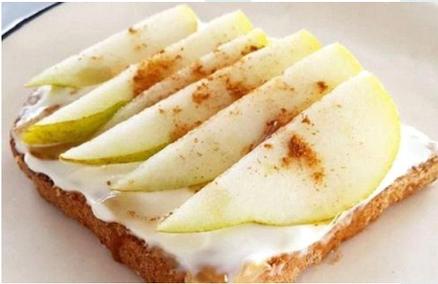
1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada132 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1/2 de pieza de Pera
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan tostado integral2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Sopa Minestrone
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras1/4 de taza de Jugo de tomate1/2 de taza de Pasta cocida1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)18 gramos de Queso parmesano1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Jueves	Quesadillas con claras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las claras al gusto.Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

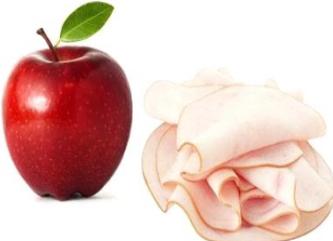
Jueves	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">canela en polvo al gusto1/2 cucharada sopera de queso crema1 pieza de pan tostado integral1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada20 gramos de pera finamente picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema sobre el pan.Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de fruta picada3 piezas de tortillas de maíz120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: Fruta picada.

Jueves	Piña colada
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk50 gramos de Piña picada2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Waffles light
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Yogur griego sin azúcar1/3 taza de Hojuelas de avena1/2 pieza de Plátano maduro2 pieza de Clara de huevo17 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.Servir con yogur griego por encima.Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Viernes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de melón picado1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de claras de huevo30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Viernes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Viernes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 taza de Elote amarillo desgranado2 pieza de Tortilla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Viernes	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">22 gramos de Palomitas fat free3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Viernes

Cena



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 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 ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Sábado

Desayuno



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela 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.

Sábado

Snack 1



Tostadas con nopalitas

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Ceviche de pescado con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 sal de mar al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
	1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento		
	1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.		
	2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.		
	3. Servir en tostadas con aguacate.		

Sábado	Pudin de chía con fresas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 40 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/4 de taza de Fresa rebanada
	1 2 cucharadas 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.		

Sábado	Avena de chocolate con fresas		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal
	1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas
	Procedimiento		
	1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.		
	2. Servir con fresas, yogurt y almendras.		

Domingo	Avena de chocolate con fresas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 922 449">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="971 401 1177 432">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1235 401 1511 449">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 911 527">1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar</td><td data-bbox="971 478 1166 527">1 1 taza de Fresas picadas</td><td data-bbox="1235 478 1479 527">1 7 pieza de Almendras picadas</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1149 611">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.<li data-bbox="597 611 997 638">2. Servir con fresas, yogurt y almendras.	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal					
1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas					

Domingo	Jicama con zanahoria						
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 953 878 1001">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="948 953 1214 984">1 1 taza de Jicama picada</td><td data-bbox="1354 953 1490 1001">1 1 pieza de Limon</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 850 1079">1 2 pieza de Galletas habaneras</td><td data-bbox="948 1031 1305 1079">1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1003 1163">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.<li data-bbox="597 1163 1393 1190">2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Jicama picada	1 1 pieza de Limon	1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Jicama picada	1 1 pieza de Limon					
1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp						

Domingo	Taquitos de pollo y jícama												
<p data-bbox="289 1402 396 1434">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 932 1440">1 Chipotle sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="980 1409 1230 1440">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1284 1409 1511 1457">1 1/2 taza de Pico de gallo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1486 878 1535">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="980 1486 1219 1535">1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td><td data-bbox="1284 1497 1458 1528">1 1 taza Sandía</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 899 1612">1 1 taza de Pepino picado</td><td data-bbox="980 1570 1214 1619">1 6 pieza de Tortilla de jícama</td><td data-bbox="1284 1570 1458 1619">1 40 gramos de Quinoa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1650 932 1698">1 240 gramos de Pechuga de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1734 727 1755">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1755 1442 1782">1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.<li data-bbox="597 1782 1143 1810">2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.<li data-bbox="597 1810 1435 1837">3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.<li data-bbox="597 1837 1149 1864">4. Hacer una salsa de yogurt con chipotle para los tacos.<li data-bbox="597 1864 971 1892">5. Acompañar con quinoa y aguacate.	1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía	1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa	1 240 gramos de Pechuga de pollo		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo											
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía											
1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa											
1 240 gramos de Pechuga de pollo													

Domingo

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

- Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
- Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
- Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
- Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
- Decorar por encima con la nuez picada.