

Lunes	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Jitomate1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Lunes	Sorbet de sandía
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 3/4 cucharada sopera de Chía1 1 1/2 taza de Sandía congelada1 1.25 taza de Pepino congelado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido1 120 gramos de Molida de res1 3/4 de pieza de Papa cocida1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 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.

Gotas de yogurt y fresa

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Papa Cambray
- 4 piezas de Claras de Huevo

Procedimiento

- Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
- En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
- Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.
- Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Claras de huevo en salsa de tomate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 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.

Huevo montado

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Comida



Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1/2 pieza de aguacate hass
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 200 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Waffles light

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 piezas de Clara de huevo
- 17 piezas de Almendras

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Pan Tostado con Queson

Snack 1



Ingredientes

- 4 cucharada sopera de Queson
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

- Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de garbanzo cocido2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva4 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate1/2 pieza de Tomate huaje1 pieza de Pan tostado2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla1 cucharada cafetera de Aceite de soya2 piezas de Tomate30 gramos de Quinoa45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.Cortar el pollo en cubos finos.En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.Una vez listo rellenar los tomates.Acompañar con aguacate.

Jueves	Taquitos de jicama con requesón						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 taza de Zanahoria rallada</td><td>1 taza de Pepino rallado</td><td>4 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td>6 pieza de Tortillas de jicama</td><td>6 pieza de Habaneras</td><td>6 cucharada sopera de Requesón</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y rallarlos.Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.	1 taza de Zanahoria rallada	1 taza de Pepino rallado	4 cucharada sopera de Guacamole	6 pieza de Tortillas de jicama	6 pieza de Habaneras	6 cucharada sopera de Requesón
1 taza de Zanahoria rallada	1 taza de Pepino rallado	4 cucharada sopera de Guacamole					
6 pieza de Tortillas de jicama	6 pieza de Habaneras	6 cucharada sopera de Requesón					

Jueves	Cubitos de Fruta			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 taza de Leche light</td><td>7 piezas de Fresas Medianas</td><td>10 Piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.	1 taza de Leche light	7 piezas de Fresas Medianas	10 Piezas de Almendras
1 taza de Leche light	7 piezas de Fresas Medianas	10 Piezas de Almendras		

Jueves	Pollo en salsa verde con arroz						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 taza de Salsa verde casera</td><td>1 taza de Arroz</td></tr><tr><td>1 taza de Fruta</td><td>1 1/2 taza de Verduras</td><td>180 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.Servir fruta como postre.	1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Salsa verde casera	1 taza de Arroz	1 taza de Fruta	1 1/2 taza de Verduras	180 gramos de Pechuga de pollo
1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Salsa verde casera	1 taza de Arroz					
1 taza de Fruta	1 1/2 taza de Verduras	180 gramos de Pechuga de pollo					

Jueves

Snack 2



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Cena



Taquitos de picadillo

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 120 gramos de Molida de res
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1 1 taza de Jugo de naranja
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 6 piezas de Claras de huevo
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas

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.

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

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

Viernes

Mini pizzas de frutas

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
- Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Tortitas de espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
- Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
- Acompañar con tortillas y aguacate.
- Comer la fruta como postre.

Sábado

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
- Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 62 gramos de Piña picada1 4 piezas de Tortilla de maíz1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 160 gramos de Filete de pescado1 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Sábado	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 35 gramos de Salmón ahumado1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Chili-Fit
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa de tomate con ajo al gusto1 Comino al gusto1 1/2 taza de Cebolla1 1 taza de Lentejas cocidas1 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Domingo

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Domingo

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo

Picadillo fácil

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 136 gramos de Papa cocida
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 150 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.

Domingo

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- | 22 gramos de Palomitas fat free
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Domingo

Cena



Huevo con papas

Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

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