

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1 pieza de Huevo entero fresco 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar el cereal con la leche y las fresas. - Acompañar con huevo revuelto.

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de pieza de Manzana verde 2 cucharadas soperas de Requesón 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 2 piezas de Tortilla de maíz 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

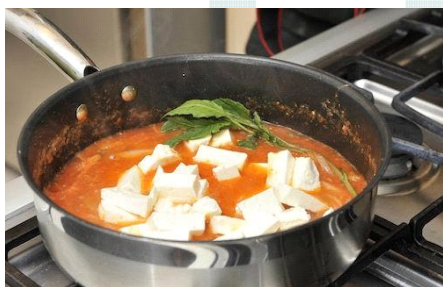
- ▮ 1/2 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Jitomate bola
- ▮ 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 50 gramos de Queso panela
- ▮ 1 pieza de Tortilla de maíz
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 3 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes	Entomatadas de queso		
Cena			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 40 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.		

Miércoles	Sincronizadas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 12 gramos de queso Oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.		

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles		
Comida			
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Manzana 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. 2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. 3. Postre: manzana.		

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra		
Snack 2			
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 cucharada cafetera de almendra fileteada 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.		

Miércoles	Mini albóndigas		
Cena			
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 45 gramos de Molida de res 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Formar albóndiga con la carne. 2. Licuar el jitomate previamente cocido. 3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado. 4. Acompañar con tortilla.		

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 1 pieza de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 3 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 8 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 pieza de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 100 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento - cocinar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ Salsa verde casera al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Huevo
- ▮ 2 pieza de Claras de huevo
- ▮ 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- ▮ 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- ▮ 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- ▮ 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 90 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Acelgas
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Desinfectar las acelgas y ponerlas a cocer en el sartén junto con el aceite.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo y dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

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 integral.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada sopera de crema light 3 piezas de tortilla de maíz 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 y aguacate.

Sábado	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.

Domingo	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate 1 taza de Espinaca cruda picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 49.6 gramos de Queso panela 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Domingo	Nachos ligeros con guacamole
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 cucharada sopera de Guacamole 2 cucharadas cafeteras de queso panela desmoronado 40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados.

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de arroz integral 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol