

Lunes	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile) 2 taza de Espinacas 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso. - Dejar que se gratine. - Acompañar con tortillas y aguacate.

Lunes	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Salchicha de pavo 1/2 pieza de manzana 4 piezas de Tomate cherry 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. - Acompañar con manzana.

Lunes	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1/4 taza de Arroz 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Mango picado 1 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Tostadas de nopal 3 taza de Lechuga 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha. - Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz. - Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. - Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 10 piezas Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Yogurt con frutos rojos

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Huevo con papas

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido
- 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 8 piezas de Fresa mediana
- 9 piezas de uva
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 taza de Pepino
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Miércoles

Comida



Tostadas con pollo y frijoles

Ingredientes

- 1 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
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 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

Snack 2



Pay de limón

Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Miércoles

Cena



Empalmes de frijol con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Jueves	Entomatadas de queso		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 1 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento 1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.		

Jueves	Brochetas de frutas con queso		
Snack 1			
	Ingredientes 1 8 piezas de Fresa mediana 1 9 piezas de uva 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento 1. Desinfectar la fruta. 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.		

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida				
	Ingredientes 1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1 1/4 de pieza de papa picada 1 1/3 de pieza de aguacate hass 1 1/2 taza de cebolla picada 1 1/2 taza de champiñón crudo 1 1/2 taza de berenjena picada 1 1 pieza de chile poblano 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 1 pieza de diente de ajo 1 1 cucharada sopera de chile ancho picado 1 2 cucharadas soperas de cilantro 1 2 cucharadas soperas de cilantro 1 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Viernes

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

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 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa roja casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 135 gramos de Milanesa de res y pollo

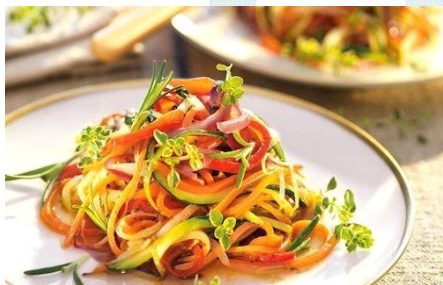
Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

Discada

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Ensalada de verdura con claras de huevo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatir y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Postre de melón

Sábado	Milanesa de res encebollada	
Comida		
	Ingredientes 1/2 taza de cebolla en julianas 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.	

Sábado	Pan tostado con mantequilla de cacahuete	
Snack 2		
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.	

Sábado	Papas en salsa	
Cena		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Papa 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de queso panela rallado Procedimiento - Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. - Condimentar al gusto. - Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. - Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. - Servir acompañada de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.	

Domingo	Cupcakes salados
Desayuno 	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza Pico de gallo 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1/2 taza Espinacas 2 pieza de Claras de huevo 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. - Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. - Acompañar con aguacate.

Domingo	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1 	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Cortar el queso. - Untar las galletas con el guacamole.

Domingo	Fideos de arroz con pollo
Comida 	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena



Nopalitos con queso y jitomate

Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.