

Lunes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina 1 pieza de Jitomate deshidratado 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria picada 1 taza de Jicama picada 1 pieza de Limon 2 pieza de Galletas habaneras 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento 1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Zanahoria picada cruda 3/4 de taza de Arroz cocido 3 cucharadas cafetera de Aceite 2 tazas de Brócoli crudo 105 gramos de Milanese de res 1/2 de taza de Uva verde Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Tacos de panela con verduras

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1 cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Club sandwich

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 4 pieza de Nuez
- 1 75 gramos de Yogurt griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

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 20 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.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 1 120 gramos de Filete de res 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 1 taza de Uva verde 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 pieza de Papa cocida 1 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1 3/4 de taza de jícama picada 1 10 piezas de Almendras Procedimiento 1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 1 3/4 de taza de Fruta picada 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1 pieza de Huevo fresco 1 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.

Jueves	Taquitos de huevo con jamón		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de verduras 2 rebanadas de Jamón de pavo	1/4 de taza de salsa casera sin aceite 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 pieza de huevo 3 piezas de guayaba
Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.			

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	50 mililitros de Yogurt griego
Procedimiento Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.			

Jueves	Pozole vegano		
Comida			
	Ingredientes		
	- orégano y sal al gusto 2/3 de taza de soya cocida 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1 taza de cebolla picada 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	1/2 de taza de puré de tomate 1 pieza de chile ancho 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
Procedimiento - En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 40 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de pepino
- | 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 10 piezas de Papa de cambray
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- | 6 piezas de Papa cambray
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Zanahoria con limón y chile

Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 21 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Tacos de requeson

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	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.

Domingo	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Domingo	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Lechuga 1/2 de pieza de Jitomate bola 165 gramos de Arroz cocido 120 gramos de Atún fresco 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento - Calienta un sartén con aceite a fuego medio. - Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). - Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Taquitos de panela Low-Carb



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.