

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías40 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Almond milk mocha frappuccino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras1/2 de taza de Café negro1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pimiento fresco1/4 de taza de arándano seco1/4 de taza de piña picada1/3 de pieza de aguacate1/3 de taza de edamames (soya cocida)1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida2 tazas de espinaca cruda2 piezas de limón2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Lunes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

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

Martes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
- Añadir el huevo y mezclar.
- Acompañar con salsa y naranja.

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 2/3 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Miércoles

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Miércoles

Snack 1



Berry smoothie bowl

Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Miércoles	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/3 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 4 pieza de Tostadas de nopal1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 1 rebanada de Pan integral 45kcal1 2 cucharadas soperas Queso cottage1 4 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí1 3 pieza de Tostadas Horneadas1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal1 15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tortilla1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Palomitas con dip

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Machacado con huevo y Agua de melón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

Molletes con huevo

Viernes

Snack 1



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.

Ensalada de frutas y queso

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Caldo de verduras con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Viernes	Tostada francesa con manzana						
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 300 711 321">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 325 852 378">1 Vainilla y canela al gusto</td><td data-bbox="938 325 1144 378">1 1/4 taza de Leche light</td><td data-bbox="1222 325 1502 378">1 1/2 pieza Manzana verde golden</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 852 457">1 1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="938 405 1144 457">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1222 405 1502 457">1 7 mitades de Corazón de nuez</td></tr></table> <p data-bbox="597 489 727 510">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 514 1485 556">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).<li data-bbox="597 560 1274 581">2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.<li data-bbox="597 585 1307 606">3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.<li data-bbox="597 611 1242 632">4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.<li data-bbox="597 636 1437 678">5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).<li data-bbox="597 682 1015 703">6. Decorar por encima con la nuez picada.	1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de Clara de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden					
1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de Clara de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez					

Sábado	Taquitos de frijol						
<p data-bbox="272 829 414 861">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 934 711 955">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 959 852 1012">1 1/4 de taza de Frijol molido</td><td data-bbox="938 959 1144 1012">1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1222 959 1502 1012">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1039 852 1092">1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1123 727 1144">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1015 1169">1. Preparar los tacos con los ingredientes.	1 1/4 de taza de Frijol molido	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías		
1 1/4 de taza de Frijol molido	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 2 rebanada de Jamón de pavo					
1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías							

Sábado	Mini pizzas de frutas						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1484">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1497 852 1528">1 1/3 taza de Fruta Picada</td><td data-bbox="938 1497 1144 1549">1 3 piezas de Galletas Marías</td><td data-bbox="1222 1497 1502 1549">1 3 Piezas de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1568 852 1621">1 35 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1652 727 1673">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1096 1698">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).<li data-bbox="597 1703 1274 1724">2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.<li data-bbox="597 1728 885 1749">3. Acompañar con almendras.	1 1/3 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/3 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras					
1 35 gramos de Queso panela							

Sábado	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 90 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 3/4 de taza de Arroz cocido1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas de arroz1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Sábado	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino sin semilla1 2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.
	<ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tomate1 4 piezas de Galletas Habaneras1 1 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 30 gramos de Atún fresco

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Nopales con claras

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Filete de pescado con papa y zanahoria

Domingo

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Cena



Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.