

Lunes	Coliflor a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de cebolla, tomate y cilantro picados 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 1/2 piezas de galletas de maíz horneadas 2 tazas de coliflor cruda picada Procedimiento - Cocer la coliflor al vapor durante 5 minutos. - En un sartén, agregar el aceite de oliva, la cebolla, tomate y cilantro y revolver. - Agregar la coliflor y mezclar con el resto de los ingredientes hasta integrarlos completamente. - Acompañar con frijoles y galletas horneadas.

Lunes	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Yogurt griego 1/2 cucharada sopera de Chia 9 piezas medianas Uvas Procedimiento - Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía. - Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 20 gramos de Quinoa 135 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Acompañar con quinoa y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 21 gramos de Piña picada
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- ▮ 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 1 pieza de clara de huevo
- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- ▮ 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- ▮ 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 2 piezas de Papa de cambray
- ▮ 45 gramos de Bistec de res
- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- ▮ 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Martes

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 20 gramos de queso panela
- 80 gramos de camarón

Procedimiento

- Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
- Rellenar con el camarón y queso panela.
- Servir con salsa de tomate casera.
- Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Martes

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
- Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
- Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Piña picada
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

Platon de piña y queso cottage

Miércoles	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 100 gramos de Papa cocida 70 gramos de Arroz cocido 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. 3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. 4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. 5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida. 5. Acompañar con arroz.

Miércoles	Arroz con leche
Snack 2	
	Ingredientes - Canela al gusto 1/2 taza de leche light 1/2 sobre de sustituto de Azúcar 2 cucharada sopera de Arroz cocido Procedimiento 1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche. 2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

Miércoles	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 piezas de Clara de huevo 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1 rebanada de Tocino 1 rebanada de Pan integral Procedimiento 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

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

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de Uva 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa	30 gramos de Pierna de cerdo
	Procedimiento - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.		

Jueves	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Cebolla 1 taza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1/2 pieza de Mango 1 taza de Pimiento verde 1 1/2 taza de Lechuga	1/2 taza de Arándano seco 1 taza de Acelgas 120 gramos de Camarón
	Procedimiento - Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. - Cocer los camarones. - Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. - Colocar los ingredientes en brochetas. - Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limón
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 11/2 piezas de Pan tostado
- 11/2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Cilantro
- 2 pieza de Limon
- 3 pieza de Chile jalapeño
- 3 pieza de Papa cambray
- 4 Pieza de Tostadas Horenadas
- 6 pieza de Cebollita cambray
- 65 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.
2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).
3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | Lechuga, pepino, tomate al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de leche vegetal o leche light
- | 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- | 9 piezas medianas Fresas
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 taza de leche light
- | 1/2 sobre de sustituto de Azucar
- | 2 cucharada sopera de Arroz cocido

Procedimiento

1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.
2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.

Domingo	Pan tostado con salmón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Queso crema light 2 rebanada de Pan integral 40kcal 60 gramos de Salmón en rebanadas Procedimiento - Tostar el pan y untar con queso crema. - Servir por encima rebanadas de salmón.

Domingo	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes - Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 pieza de Jitomate guaje 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 cucharada sopera de Queso panela desmoronado 45 gramos de Pasta cocida Procedimiento - Cocer la pasta. - Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. - En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. - Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 68 gramos de Papa cocida 2 piezas de Tortilla de maíz 90 gramos de Bistec 1 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocinar la carne y montar taquitos. - Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Domingo

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Cena



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.