

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 pieza de Tomate 1 1 pieza de clara de huevo 4 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 aguacate.

Lunes	Edamames con ajonjolí
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 1/2 tazas de edamames 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento 1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. 2. Escurrir. 3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 de taza de Arroz cocido 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 2 tazas de Brócoli crudo 90 gramos de Milanesa de res 1 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 soja baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Lunes	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 piezas de Manzana 1 1/2 piezas de Galletas María 10 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Jitomate bola 1 cucharada sopera de guacamole 1 pieza de Clara de huevo 2 rebanadas de Pan integral 1 pieza de Huevo Procedimiento - Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. - Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Martes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.

Martes

Snack 1



Piña con yogurt

Ingredientes

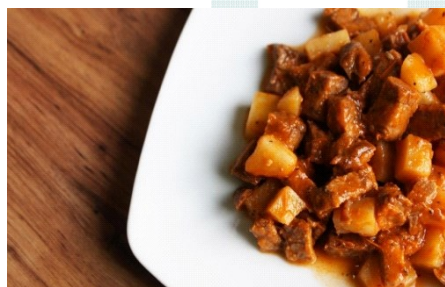
- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Martes

Comida



Cortadillo y arroz

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Martes

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sándwich de panela

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada											
Comida												
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</td> <td>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de tortilla de maíz</td> <td>120 gramos de milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.			1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 cucharada de servir de frijoles	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de melón picado	1 pieza de tortilla de maíz	120 gramos de milanesa de pollo	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido										
1 cucharada de servir de frijoles	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de melón picado										
1 pieza de tortilla de maíz	120 gramos de milanesa de pollo											

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama					
Snack 2						
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td>3/4 de taza de jícama picada</td> <td>8 piezas de Almendras</td> </tr> </table> Procedimiento Mezclar los ingredientes.			1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	8 piezas de Almendras
1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	8 piezas de Almendras				

Miércoles	Molletes ligeros								
Cena									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td> <td>1/3 de taza de frijol molido</td> <td>1/3 de pieza de aguacate</td> </tr> <tr> <td>1 rebanada de pan integral de 50 calorías</td> <td>40 gramos de queso panela desmoronado</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.			1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate	1 rebanada de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado	
1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate							
1 rebanada de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado								

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Verduras al vapor
- 5 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 240 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 8 pieza de Galleta salada
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

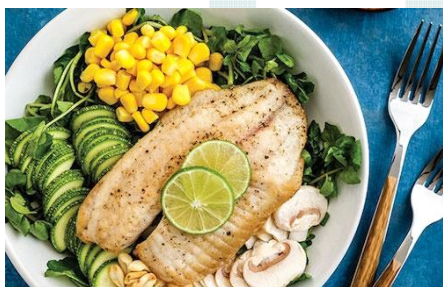
- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

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 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Taquitos de queso panela y champiñón

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limón
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jicama con zanahoria

Sábado	Pasta cremosa
Comida	
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Pasta cocida 77 gramos de Queso mozzarella 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado Procedimiento - Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto. - Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Sábado	Piña colada
Snack 2	
	Ingredientes 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk 40 gramos de Piña picada 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Sábado	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. - Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. - Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 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).

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso Oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena