

Lunes	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles 2 piezas de Nopal 2 piezas de Tortillas delgaditas 4 cucharada cafetera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca Procedimiento 1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. 2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. 3. Acompañar con salsa al gusto.

Lunes	Snack botanero
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Pepino 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes. 2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Lunes	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos 2 piezas de tortillas de maíz 90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 49.6 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera 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

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Pan integral 45 kcal
- 3 1/2 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Martes

Snack 1



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes

Comida



Pechuga de pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Melón y almendras

Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Chayote relleno de jamón y queso

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Miércoles

Desayuno



Muesli

Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

Miércoles

Snack 1



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Pescado empapelado con champiñones y espinacas.

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Lentaja cocida
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñon cocido
- 2 2/3 taza de Arroz integral
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Miércoles

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles

Cena



Mini albóndigas

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes - Lechuga, pepino, tomate al gusto 1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Pan integral 40kcal 60 gramos de Queso panela light Procedimiento - Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Ensalada caprese
Snack 1	
	Ingredientes - Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 1/2 pieza de Jitomate bola 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 rebanada de Pan tostado integral 1 taza de Arúgula 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Rebanar queso panela y jitomate. - Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. - Acompañar con pan tostado integral.

Jueves	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de verduras mixtas 1/2 pieza de papa mediana 1 pieza de elote amarillo 1 taza de fresa picada 2 cucharadas soperas de crema ligera 120 gramos de medallón de filete de res Procedimiento - Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. - Acompañar con elote, papa y verduras. - Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas. - Bañar con la crema ligera. - Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso cottage.
- Servir por encima melón y almendras picadas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 2 cucharada sopera de Crema entera
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 hojas Laurel
- 50 gramos de Macarron crudo
- 75 gramos de Atun fresco

Procedimiento

- Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
- Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
- la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
- Servir los Macarrones y bañar con la salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Macarrones en salsa de tomate con atun

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

- Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
- Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1/2 de pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa	
Comida		
		
Ingredientes 1 pieza de Lima 50 gramos de Quinoa 100 gramos de Tofu, firme 1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/4 de taza de Brócoli cocido 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado		
Procedimiento - Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional). - Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración. - Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado. - Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.		

Sábado	Papitas cambray con queso panela	
Snack 2		
		
Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 4 piezas de Papa cambray 30 gramos de Queso panela		
Procedimiento - En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. - Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.		

Sábado	Pasta con carne molida	
Cena		
		
Ingredientes 1/2 taza de Verduras 2/3 taza de Pasta 1 cucharada de servir de Carne molida 1 cucharada sopera de Aceite de oliva		
Procedimiento - Guisar la carne con verduras y aceite de oliva. - Servir sobre la pasta.		

Domingo	Tortilla de papa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1/2 pieza de Papa 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Tortillas delgadas 2 piezas de Claras de huevo 15 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. 3. Una vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna vez listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.		

Domingo	Pan con queso		
Snack 1			
	Ingredientes 3/4 pieza de Jitomate 1 pieza de Pan integral 40kcal 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Colocar los ingredientes sobre el pan.		

Domingo	Cazuela de pollo con edamames		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Edamames 2 taza de Coliflor 2 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharada cafetera de Ajonjolí 2 cucharada cafetera de Aceite de soya 1 1/2 cucharada de servir de Arroz 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos. 2. En un sartén aparte cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto. 3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames. 4. Acompañar con arroz.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Piña congelada
- 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 piezas de guayaba
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso