

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Tomate1 pieza de clara de huevo4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.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.Acompañar con aguacate.

Lunes	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Chile relleno de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz1 taza de Fruta2 pieza de Chile poblano150 gramos de Carne molida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.Guisar la carne molida con salsa roja casera.Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.Acompañar con fruta como postre.

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes	Tinga de pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate madiano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Martes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 rebanada de pan integral3 piezas de claras de huevo1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Mousse de papaya

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
- Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: manzana picada.

Milanesa de res encebollada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso

Martes

Cena



Miguitas con huevo en salsa

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Rajas con crema light

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de tortilla
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 30 gramos de queso panela
- 2 pieza de Chile poblano

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Miércoles

Snack 1



Postre de melón

Ingredientes

- 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 taza de Lechuga1 4 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Uva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Miércoles	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Miércoles	Noodle soup
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Verduras1 2/3 taza de Tallarín1 60 gramos de Pollo desmenuzado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Jueves	Pan tostado con salmón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal1 2 cucharada sopera de Queso crema light1 60 gramos de Salmón en rebanadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Servir por encima rebanadas de salmón.

Jueves	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas de arroz1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de ensalada mixta1 1/2 cucharada sopera de vinagreta1 1 pieza de papa1 1 pieza de manzana1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.4. Postre: Manzana.

Jueves

Snack 2



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.

Galletas marías con yogurt

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa

Viernes	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Viernes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 150 gramos de medallón de filete de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Tacos mexicanos

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

- Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 - Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Sábado

McMuffin Fit

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Preparar el huevo estilo revuelto.
- Calentar el pan y el jamón.
- Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.

Sábado

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mezcla de verduras1 cucharada sopera de salsa alfredo1 cucharada cafetera de mantequilla1 pieza de manzana160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Fresas con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Queso cottage light1 taza de Fresas picadas6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Sábado	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles1 cucharada sopera de crema2 piezas de Nopal2 piezas de Papa de galeana30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar los Nopales en comal.Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.Acompañar con papa de galeana.

Domingo	Entomatadas de queso						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 708 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 813 411">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 348 1235 422">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td><td data-bbox="1300 348 1520 422">1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 457 862 531">1 60 gramos de queso panela o queso fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1105 611">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 613 1127 638">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 640 1143 665">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 667 878 693">4. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 60 gramos de queso panela o queso fresco		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías					
1 60 gramos de queso panela o queso fresco							

Domingo	Mug Cake Frutos Rojos						
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 888 708 909">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 924 915 949">1 27 gramos de Blueberries</td><td data-bbox="1024 913 1284 959">1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="1338 913 1520 959">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 995 971 1041">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 967 1125">1. Muele la avena para formar harina.<li data-bbox="597 1127 1503 1178">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).<li data-bbox="597 1180 1390 1205">3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.<li data-bbox="597 1207 1024 1232">4. Agregar de topping crema de cacahuete.	1 27 gramos de Blueberries	1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 27 gramos de Blueberries	1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas	1 2 piezas de Clara de huevo					
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Espaguetis con berenjena y pollo									
<p data-bbox="289 1388 396 1419">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 708 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 889 1455">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="954 1417 1192 1442">1 1 taza de Berenjenas</td><td data-bbox="1279 1417 1490 1442">1 1 pieza de Tomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1486 857 1539">1 1 taza de Zanahoria rayada</td><td data-bbox="954 1486 1224 1539">1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1279 1486 1490 1539">1 60 gramos de Espagueti integral</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1570 889 1623">1 95 gramos de pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1045 1703">1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.<li data-bbox="597 1705 1471 1755">2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.<li data-bbox="597 1757 1511 1808">3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.<li data-bbox="597 1810 1495 1860">4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Berenjenas	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Zanahoria rayada	1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Espagueti integral	1 95 gramos de pechuga de pollo		
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Berenjenas	1 1 pieza de Tomate								
1 1 taza de Zanahoria rayada	1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Espagueti integral								
1 95 gramos de pechuga de pollo										

Domingo

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Domingo

Cena



Huevo con machacado

Ingredientes

- | 1/4 de taza de mezcla de verduras
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- | 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.