

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Papa cocida1 24 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate hass1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)1 1/2 de taza de elote desgranado1 1 cucharada sopera de aderezo César1 1 pieza de pera1 3 tazas de lechuga Italiana1 6 piezas de jitomate cherry1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.2. Cortar los vegetales.3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.4. Postre: Una pera.

Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado3/4 de taza de Zanahoria3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva90 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Lunes	Picadillo veggie
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimiento morrón1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 de taza de Zanahoria picada1 1 taza de Espinaca cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado2 cucharadas soperas de guacamole5 piezas de Papa de cambray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.3. Servir con guacamole.

Martes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas.

Martes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Martes

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 taza de uvas
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 1 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Cena



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Miércoles

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 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.

Miércoles

Salmón en salsa de naranja

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 120 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Miércoles

Nachos ligeros con guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Miércoles

Tortilla de papa

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

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 ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Jueves	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 60 gramos de Queso panela1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz1 1 pieza de Durazno prisco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Jueves	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Jueves	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 Limón real1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajonjoli1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta1 1 taza de Lechuga1 8 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Gotas de yogurt y fresa

Jueves

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Tostadas veganas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 3 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
- Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
- Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
- Acompañar con pan integral.
- Postre: Una manzana.

Rollitos de jamón rellenos de queso

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Tostadas con pollo y frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Viernes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Fajitas de pollo con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3/4 de pieza de Papa picada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Sábado

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada soperas de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanadas de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharadas soperas de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezclar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Sábado

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras 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.

Sábado	Rollitos de Lechuga
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 taza de Arroz integral6 Hojas de Lechuga romana8 cucharada sopera de Guacamole150 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.4. Acompañar con arroz.

Sábado	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)5 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Espinacas1 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de ajonjolí3 pieza de Tostadas Horneadas45 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <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.

Domingo

Desayuno



Malteada de chocolate

Ingredientes

- 1 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche Vegetal
- 1 al gusto Cacao en polvo 100% puro al gusto
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena

Procedimiento

- 1) Congelar el plátano.
- 2) Licuar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Domingo

Comida



Tostadas de ceviche de pescado

Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 160 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.

Domingo

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Nopalitos con queso y jitomate

Ingredientes

- 1 1 taza de nopal cocido
- 1 1 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 1 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.