

| Lunes | Quesadilla flor de calabaza |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 taza de Flor de calabaza1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Naranja6 piezas de Tortilla delgaditas65 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.Postre: Naranja |

| Lunes | Botanita light |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1/3 taza de Zanahoria1/2 taza de Pepino1/2 taza de Jícama1/2 taza de Mango7 pieza de Cacahuates sin sal15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes. |

| Lunes | Picadillo fácil |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola136 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz150 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas. |

| Lunes | Quinoa dulce |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada6 pieza de Almendras20 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.Agregar la fruta y almendras picadas. |

| Lunes | Huevo estrellado en pan pita |
|--|---|
| Cena | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Espinaca1 pieza de Pan pita arabe taquero1 pieza de Huevo fresco2 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Mandarina60 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.Postre: Mandarina. |

| Martes | Taquitos de deshebrada |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto1/4 de taza de salsa casera3 piezas de tortillas de maíz60 gramos de Carne para deshebrar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite. |

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Martes

Pizza Vegetariana

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tomate cherry
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Miércoles

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Miércoles

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

| Miércoles | Picadillo con arroz |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras120 gramos de Molida de res2 cucharadas de servir de Arroz cocido3/4 de pieza de Papa cocida4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con las verduras y la papaServir acompañado de arroz, tortillas y guacamole |

| Miércoles | Quinoa dulce |
|--|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada6 pieza de Almendras20 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.Agregar la fruta y almendras picadas. |

| Miércoles | Entomatadas de queso |
|---|--|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate80 gramos de queso panela o queso fresco3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate. |

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 2 piezas de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 100 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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Mango picado
- | 1 1/2 taza de Leche light
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 80 gramos de Queso panela
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Donas de manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Viernes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Viernes

Omellete en Pan

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Viernes

Cena



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Sábado

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 246 gramos de Avena cocida
- 1 1/4 de taza de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

Sábado

Snack 1



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

| Sábado | Lasagna Fit |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Arroz1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano2 pieza de Calabacita5 cucharada sopera de Crema light30 gramos de Queso Oaxaca light180 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.Alternar las capas con la carne molida.Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.Acompañar con arroz. |

| Sábado | Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado2 piezas de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake. |

| Sábado | Tacos de barbacoa light |
|---|--|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas180 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner la milanesa en una vaporera.Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras. |

| Domingo | Pan tostado con frijoles y aguacate |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 5 piezas de Almendra1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras. |

| Domingo | Chocolate, galletas marías con queso crema |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de leche light1 1 cucharada sopera de Queso crema light1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey1 3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema. |

| Domingo | Sopa de tortilla |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Chayote1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 8 pieza de Tostadas de nopal1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto. |

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- | 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Tomate
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 4 pieza de Tostadas Horneadas

Procedimiento

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, tomate y encima el pollo desmenuzado.