

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de clara de huevo1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas1 40 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 guacamole.

Lunes	Energy balls
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <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.

Lunes	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Berenjenas1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Zanahoria rayada1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Espagueti integral1 95 gramos de pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.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.4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Lunes

Helado de chocolate

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Lunes

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Martes

Pan tostado con salmón y queso crema

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón.

Martes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Martes

Caldo de verduras con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Martes

Ensalada de huevo duro

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Martes

Sushi de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

- Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
- Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
- Acompañar con salsa al gusto.

Miércoles

Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano

Procedimiento

- Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Miércoles

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Miércoles	ensalada César
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)1/4 de taza de elote desgranado1 cucharada sopera de aderezo César1 pieza de pera3 tazas de lechuga Italiana6 piezas de jitomate cherry120 gramos de Milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.Cortar los vegetales.Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.Postre: Una pera.

Miércoles	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Yogurt griego1/2 cucharada sopera de Chia9 piezas medianas Uvas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.Dejarlas congelar una noche antes.

Miércoles	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo1 rebanada de Pechuga de pavo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Jueves

Desayuno



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Jueves

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Comida



Pollo al chipotle con puré de papa

Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Jueves

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Tortitas de espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Salpicón de res

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada soperas de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Pan tostado con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Sábado

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
- Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
- Añadir agua de ser necesario.
- Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
- Acompañar con fresas.

Sábado

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 piezas de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema ligh
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
- Agregar elote y crema.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1/2 de pieza de Jitomate1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 2 pieza de Tortillas de maíz1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente 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.

Domingo	Tortitas de espinacas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 781 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="873 388 1097 426">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1312 388 1500 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 829 506">1 1 pieza de Huevo</td><td colspan="2" data-bbox="873 468 1255 516">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1222 598">1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.<li data-bbox="597 600 1292 621">2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 623 976 644">3. Acompañar con tortillas y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas						

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 857 1041">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)</td><td data-bbox="902 993 1157 1041">1 1 cucharada sopera de plátano machacado</td><td data-bbox="1219 993 1500 1041">1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1495 1119">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.<li data-bbox="597 1121 862 1142">2. Untar sobre el rice cake.	1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Domingo	Alambre Tradicional									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1446">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 857 1486">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="902 1459 1170 1486">1 1 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="1219 1449 1500 1497">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 846 1577">1 2 tazas de Papaya picada</td><td data-bbox="902 1528 1130 1577">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td><td data-bbox="1219 1528 1458 1577">1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 813 1661">1 105 gramos de Ternera</td><td colspan="2"></td></tr></table> <p data-bbox="597 1694 727 1715">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1719 1471 1740">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.<li data-bbox="597 1743 1154 1764">2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.<li data-bbox="597 1766 781 1787">3. Postre: Papaya.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Papaya picada	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 105 gramos de Ternera		
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 2 tazas de Papaya picada	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 30 gramos de Queso Oaxaca light								
1 105 gramos de Ternera										

Domingo

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 pieza de Habaneras
- | 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Licuada de papaya con avena

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 1 taza de Papaya
- | 1 cucharada sopera de Avena
- | 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.