

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		
1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César
1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry
1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras		
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Miércoles	uvas cubiertas de yogurt y chia	
Snack 2		
		
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.		

Miércoles	Taquitos de huevo, pavo y espinaca	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo
1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Naranja
Procedimiento		
1. En un sartén calentar el aceite. 2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio. 3. Calentar las tortillas y hacer taquitos. 4. Acompañar con naranja.		

Jueves

Desayuno



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 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

Desayuno



Tortitas de espinacas

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 3 piezas 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.

Domingo

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Domingo

Comida



Alambre Tradicional

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Papaya picada
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Papaya.

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

Licuido 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.