

Lunes	Taquitos de frijol	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate
1 taza de Lechuga	2 rebanada de Jamón de pavo	3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
Procedimiento	1. Preparar los tacos con los ingredientes.	

Lunes	Plátano con yogurt griego	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1/4 de pieza de Plátano	1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	3 cucharadas soperas de Yogurt griego
Procedimiento	1. Rebanar el plátano. 2. Servir con el yogurt griego. 3. Agregar mantequilla de cacahuete.	

Lunes	Ensalada de coditos	
Comida		
		
Ingredientes		
1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1/2 de taza de Pasta de codito	4 rebanadas de Jamón de pavo
3 cucharadas sopera de Crema ácida	80 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
Procedimiento	1. Mezclar todos los ingredientes.	

Lunes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



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.

Lunes

Tostadas de rajás

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 21 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Tortitas de espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

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.

Martes

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Martes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Cortar los ingredientes en tiras.
- Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
- Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes

Snack con galletas habaneras

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 5 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Crear un dip de aguacate con pepino.
- Acompañar con galletas.

Martes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Miércoles

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 taza de Arroz cocido120 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar3/4 de taza de jícama picada10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco2 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Uva3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Jueves	Taquitos de huevo a la mexicana	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 2 piezas de Clara de huevo	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja
1 1 pieza de Huevo fresco		
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.		

Jueves	Galletas con jamón y queso panela	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 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.		

Jueves	Taquitos de pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida
1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.		

Jueves

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves

Ensalada de verdura con claras de huevo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 pieza de Tostada deshidratadas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Viernes

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Viernes

Snack 1



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Viernes

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
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada

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.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Snack 2



Sweet rice cake

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Tostadas veganas

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Molletes con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Sábado

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Sábado	Pescado a la veracruzana		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas
	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento		
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.		
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.		
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.		
	4. Acompañar con arroz.		
	5. Comer furta de postre.		

Sábado	Totopos con frijoles		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 Salsa casera al gusto	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas		
	Procedimiento		
	1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.		

Sábado	Quesadillas con frijoles		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light		
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.		
	2. Servir con guacamole.		

Domingo	Tostadas de aguacate con pollo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 883 399">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="932 373 1159 399">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1224 373 1438 399">1 1 pieza de Tomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 873 483">2 cucharada cafetera de ajonjolí</td><td data-bbox="932 432 1159 483">3 pieza de Tostadas Horneadas</td><td data-bbox="1224 432 1516 483">45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 539">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 539 992 564">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.<li data-bbox="597 564 1070 590">2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.<li data-bbox="597 590 1027 615">3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.<li data-bbox="597 615 1393 665">4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Tomate	2 cucharada cafetera de ajonjolí	3 pieza de Tostadas Horneadas	45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Tomate					
2 cucharada cafetera de ajonjolí	3 pieza de Tostadas Horneadas	45 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Domingo	Dip finas hierbas			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1005">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 862 1056">2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="932 1005 1192 1056">3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1256 1005 1507 1056">2 cucharadas cafetera de Queso crema</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1479 1138">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.	2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 cucharadas sopera de Requesón promedio	2 cucharadas cafetera de Queso crema
2 piezas de Tostada de maíz horneada	3 cucharadas sopera de Requesón promedio	2 cucharadas cafetera de Queso crema		

Domingo	Ceviche de pescado con mango									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 850 1486">1 sal de mar al gusto</td><td data-bbox="932 1436 1122 1486">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="1208 1436 1490 1486">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 883 1570">1 3/4 de taza de jugo de limón</td><td data-bbox="932 1520 1149 1570">1 1 pieza de Mango de manila</td><td data-bbox="1208 1520 1484 1570">1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 906 1654">1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas</td><td data-bbox="932 1604 1149 1654">1 160 gramos de Filete de pescado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1711">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1495 1761">1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.<li data-bbox="597 1761 1243 1787">2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.<li data-bbox="597 1787 948 1812">3. Servir en tostadas con aguacate.	1 sal de mar al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado	
1 sal de mar al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)								
1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado									

Domingo

Snack 2

Yogurt con manzana y crema de cacahuete



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Granola-Yogurt Bowl



Ingredientes

- | 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.