

| Lunes | Peanut butter chocolate smoothie |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche descremada1 60 gramos de Plátano1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y servir frío. Agregar canela de forma opcional. |

| Lunes | Galletas con hummus |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 1/2 de cucharada sopera de Hummus1 2 piezas de Habaneras integrales1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el hummus casero con garbanzo, licuar y condimentar al gusto, agregar el aceite de oliva.2) Servir sobre galletas integrales. |

| Lunes | Enfrijoladas con queso y crema |
|---|--|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Frijol promedio cocido1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 40 gramos de Queso panela1 2 cucharadas sopera de Crema <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Armar taquitos y cubrirlos con frijoles, crema y queso. |

Lunes

Snack 2



Manzana con mantequilla de maní

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.

Lunes

Cena



Quesadillas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 20 gramos de Milanesa de pollo
- 20 gramos de Queso fresco
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar la milanesa de pollo en cuadritos.
 - 2) Calentar las tortillas y colocar el pollo y queso adentro.
 - 3) Servir acompañado de guacamole.
- Postre: Durazno.

Martes

Desayuno



Miguitas con huevo

Ingredientes

- 3/4 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 3/4 de pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Cortar la tortilla en cuadritos y colocar en un sartén con poco aceite.
- 2) Agregar el huevo y mezclar hasta que esté bien cocido.

Martes

Snack 1



Rollitos de mantequilla de maní

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Pan de papa
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.
- 2) Rebanar en pequeñas piezas y servir.

Martes

Comida



Taquitos de pollo con zanahoria

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar la milanesa de pollo en tiritas hasta que esté bien cocida. Agregar la zanahoria picada y reservar.
 - 2) Formar los taquitos con la tortilla y servir con aguacate y crema.
- Postre: manzana.

Martes

Snack 2



Manzanas con chocolate

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 3/4 de pieza de Manzana
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

- 1) Mezclar mantequilla con el cacao y untar sobre la manzana.

Martes

Taquitos de requesón con guacamole

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 3 cucharadas soperas de Quesosón promedio
- | 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el requesón.
2. Calentar un sartén a fuego medio y añadir aceite en spray; "dorar" los taquitos (también se puede hacer en la air fryer)
3. Servir con guacamole encima.

Miércoles

Quesadillas con jamón, queso y elote

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 1 rebanada de Jamón de pechuga de pavo en rebanadas delgadas
- | 20 gramos de Queso fresco
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 1 cucharada soperas de Elote desgranado

Procedimiento

- 1) En un sartén calentar el jamón picado, elote y queso.
- 2) Calentar la tortilla y colocar los ingredientes adentro.
- 3) Servir acompañado de guacamole.

Miércoles

"Barquitos" de manzana

Snack 1



Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Manzana
- | 20 gramos de Queso panela
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Partir la manzana y quitar el corazón.
2. Añadir mantequilla de cacahuete y un trozo de queso en forma de triángulo.

Miércoles

Pollo con pasta y salsa de tomate casera

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 50 gramos de Pasta cruda para sopa
- 60 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

- 1) En una olla hervir a pasta hasta que tenga la consistencia deseada.
- 2) Preparar una salsa natural con el tomate y condimentar al gusto.
- 3) En un sartén saltear las verduras con un poco de aceite y agregar la milanesa de pollo en tiras.
- 4) Colocar todos los ingredientes en un bowl y mezclar.
- 5) Servir con un poco de crema.

Miércoles

Tostadas horneadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas cafetera de Hummus

Procedimiento

- 1) Untar el Hummus sobre las tostadas y servir.

Miércoles

Omelette con papa rallada

Cena



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Huevo entero fresco
- 183 gramos de Papa
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Rallar la papa y colocarla en un sartén con un poco de aceite.
- 2) Batir el huevo con un tenedor y vaciarlo en el sartén una vez que la papa este bien cocida.
- 3) Condimentar al gusto.

Jueves

Cereal con fresas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche descremada
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Cereal sin azúcar
- | 7 mitades de Nuez en mitades

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Brócoli bites

Snack 1



Ingredientes

- | 3 tazas de Brócoli crudo
- | 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Hervir el brócoli, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.

Jueves

Taquitos de picadillo simples

Comida



Ingredientes

- | 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 100 gramos de Papa cocida
- | 60 gramos de Molida de res
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Licuar el jitomate previamente cocido y verter en un sartén con aceite.
2. Añadir la carne y dejar cocinar a fuego medio; condimentar al gusto.
3. Retirar del fuego y añadir papa picada previamente cocida.
4. Formar taquitos.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 1/2 de pieza de Huevo entero fresco
- | 1 cucharada sopera de Harina de trigo
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

- 1) Rallar la calabaza y exprimirla para quitar el jugo.
- 2) En un bowl colocar la calabaza rallada, el huevo y la harina de trigo. Condimentar al gusto y mezclar los ingredientes.
- 3) Colocar en un molde para panqués en el horno a 180°C por 25 min.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 20 gramos de Milanesa de pollo
- | 20 gramos de Queso fresco
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar la milanesa de pollo en cuadritos.
 - 2) Calentar las tortillas y colocar el pollo y queso adentro.
 - 3) Servir acompañado de guacamole.
- Postre: Durazno.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 2 piezas de Pan de papa
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- | 1/2 de taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

- 1) Tostar el pan.
- 2) Colocar el resto de los ingredientes dentro para formar el sándwich.

Viernes

Frutas con mantequilla de girasol

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol.

Viernes

Carne molida con arroz y vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 60 gramos de Molida de res
- 1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) En una olla colocar los vegetales y la carne molida con un poco de aceite.
- 2) Cocinar el arroz y servir acompañado de tortilla.

Viernes

Frozen Banana Bites

Snack 2



Ingredientes

- 1 35 gramos de Yoghur bajo en grasa
- 1 30 gramos de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1. Rebanar la banana en rodajas pequeñas.
2. Cubrir las rodajas con yoghur y añadir topping de nuez picada.
3. Dejar congelar.

Viernes

Mini pizzas de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 30 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- En una olla con agua cocer el tomate, posteriormente licuarlo, condimentar al gusto y pasar de nuevo a la olla sin tapa hasta que quede una salsa espesa.
 - Rebanar las calabacitas y colocarlas en un sartén con un poco de mantequilla, una vez que estén cocidas agregar la salsa y el queso rallado. Colocar la tapa del sartén hasta que se derrita el queso.
- Postre: fruta picada.

Sábado

Taquitos de pollo con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 75 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

- Mezclar el pollo previamente cocido y desmenuzado con el aguacate y condimentar al gusto.
- Formar un taquitos partidos por la mitad.

Sábado

Pizza toast

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de rebanada de Pan integral
- 10 gramos de Queso Mozzarella cero grasa
- 1/2 de cucharada sopera de Queso Philadelphia
- 1 cucharada sopera de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Agregar la salsa de tomate y quesos y dejar gratinar.

| Sábado | Pasta con carne y ensalada |
|---|---|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Mezcla de verduras60 gramos de Pasta cruda para sopa52.5 gramos de Molida regular de res (10% grasa)1 cucharada sopera de Crema3/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En una olla hervir la pasta hasta que tenga la consistencia deseada.2) Preparar una salsa natural con el tomate y condimentar al gusto.3) En un sartén saltear las verduras con un poco de aceite y la carne molida. Agregar la salsa y dejar unos minutos para que se integre.4) Servir acompañado de crema. |

| Sábado | Cheese ball bites |
|--|---|
| Snack 2 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Arándano seco3 piezas de Pretzels1 1/2 de cucharada sopera de Quesón promedio2 cucharadas cafetera de Queso crema <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los quesos y dejar enfriar por una hora.2. Formar bolitas con la mezcla de quesos.3. Picar los arándanos y cubrir las bolitas con ellos.4. Inserter un palito de pretzel arriba. |

| Sábado | Wrap de pechuga de pavo |
|---|---|
| Cena | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Jamón de pavo1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de pieza de Tortilla de harina integral1/4 de pieza de Manzana <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En un comal calentar la tortilla de harina. Rellenar con los ingredientes.2) Servir acompañada de guacamole. <p>Postre: manzana picada.</p> |

| Domingo | Hotcakes de avena con plátano sin lácteos | | | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| <p data-bbox="272 275 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="592 323 708 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 359 813 411">1 1/2 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="927 348 1097 422">1 1/3 de taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="1174 359 1523 411">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</td></tr><tr><td data-bbox="631 457 891 510">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 560">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1174 588">1) Licuar la avena hasta que tenga consistencia de harina.<li data-bbox="592 590 1474 636">2) Machacar el plátano y revolver con la harina de avena. Se puede agregar vainilla y un chorrillo de leche si es necesario.<li data-bbox="592 638 1114 663">3) Colocar en un sartén con un poco de mantequilla.<li data-bbox="592 665 1053 690">3) Servir con mantequilla de semilla de girasol. | 1 1/2 de pieza de Plátano | 1 1/3 de taza de Avena en hojuelas | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla | | |
| 1 1/2 de pieza de Plátano | 1 1/3 de taza de Avena en hojuelas | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol | | | | | |
| 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla | | | | | | | |

| Domingo | Bocaditos de coliflor | | |
|---|---|-----------------------------|--|
| <p data-bbox="285 825 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="592 993 708 1016">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1016 899 1041">1 3 tazas de Coliflor cruda</td><td data-bbox="992 1016 1433 1041">1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla</td></tr></table> <p data-bbox="592 1073 727 1096">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1098 1357 1123">1) Hervir la coliflor, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto. | 1 3 tazas de Coliflor cruda | 1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla |
| 1 3 tazas de Coliflor cruda | 1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla | | |

| Domingo | Sopa de fideos con vegetales | | | | | | |
|---|--|--|----------------------------|--|---|------------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 1377 393 1413">Comida</p>  | <p data-bbox="592 1465 708 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="631 1488 857 1541">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="951 1488 1177 1541">1 50 gramos de Fideo crudo</td><td data-bbox="1243 1488 1503 1541">1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr><tr><td data-bbox="631 1572 857 1625">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="951 1572 1162 1625">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1656 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1682 1151 1707">1) Hervir el pollo, una vez que esté bien cocido reservar.<li data-bbox="592 1709 1474 1755">2) En una olla saltear las verduras con un poco de aceite. Agregar el fideo, el agua de la cocción del pollo y el pollo desmenuzado.<li data-bbox="592 1757 1474 1782">3) Condimentar al gusto y servir con aguacate. | 1 1 taza de Mezcla de verduras | 1 50 gramos de Fideo crudo | 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel | 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano | |
| 1 1 taza de Mezcla de verduras | 1 50 gramos de Fideo crudo | 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel | | | | | |
| 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano | | | | | | |

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Fruta picada
- | 90 gramos de Yoghur light
- | 2 1/2 de cucharada sopera de Crema Lala Light

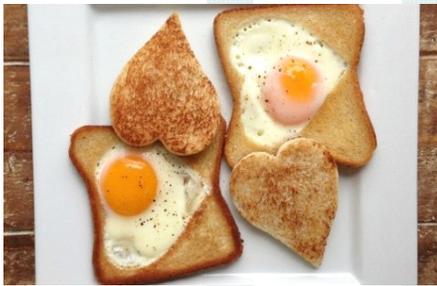
Procedimiento

- 1) Mezclar el yogurt con la crema y enfriar en refrigerador.
- 2) Servir encima de la fruta.

Copa de fruta con crema fría

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Perforar el pan con un molde para galletas o formando una figura con el cuchillo.
2. Añadir aceite al sartén previamente calentado.
3. Colocamos el pan y lo dejamos dorar, después añadimos el huevo y dejamos cocinar; añadir sal al gusto.
4. Acompañar con fruta picada.

Huevo en pan