

Lunes	Calabacitas con queso y elote
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cilantro, sal y pimienta al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/4 taza de Elote desgranado1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Tomate huaje1 3 piezas de Calabaza mediana1 15 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 1 rebanada de Pan integral1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento fresco1 1 pieza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Tomate1 2 Hojas Laurel1 60 gramos de Macarron crudo1 105 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Lunes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 2



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 taza de Espinacas
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner un poco de queso.
2. Untar frijoles a las quesadillas y servir con espinacas.

Martes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Claras de huevo
- 2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos y cocinar al sartén.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 3/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Martes

Chili-Fit

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa de tomate con ajo al gusto
- 1 Comino al gusto
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 3/4 taza de Lentejas cocidas
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.
2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Miércoles

Tortilla de papa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgadas
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Miércoles

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 taza de jugo de frutas natural1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Miércoles	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 taza de leche light1 1 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.

Miércoles	Chili-Fit
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa de tomate con ajo al gusto1 Comino al gusto1 1/2 taza de Cebolla1 3/4 taza de Lentejas cocidas1 2 rebanada de Jamón de pavo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Queso cottage light3/4 taza de Melón2 rebanada de Pan integral 40kcal3 rebanada de Jamón de pavo10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso cottage.2. Servir por encima melón y almendras picadas.3. Acompañar con rollitos de jamón.

Jueves	Pan Tostado con Requeson
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pan Tostado3 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Chayote1 cucharada sopera de Crema ácida2 pieza de Jitomate6 pieza de Tostadas de nopal150 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.

Jueves

Mason jar - Blueberries

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 60 gramos de Blueberries

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Cruji-Sándwich

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 8 pieza de Galleta salada
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Viernes

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Viernes	Elote preparado
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1/2 pieza de Elote entero40 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Yogur sin azúcar1 taza Sandía1 taza de Pepino picado6 pieza de Tortilla de jícama20 gramos de Quinoa180 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.Acompañar con quinoa y aguacate.

Viernes	Mason jar - Licuado de papaya y piña
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Papaya1/4 taza de Avena1 taza de Leche light o vegetal4 pieza de Nuez30 gramos de Piña <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes	Wrap de Quinoa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Calabaza3 pieza de Espárragos3 pieza de Lechuga Romana30 gramos de Quinoa60 gramos de Queso Panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

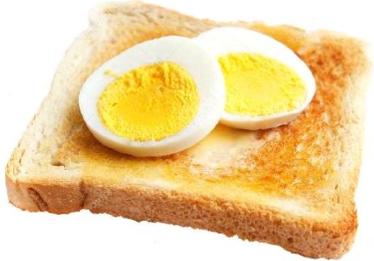
Sábado	Taquitos de jicama con requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino rallado3 pieza de Tortillas de jicama3 cucharada sopera de Guacamole6 pieza de Habaneras4 1/2 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y rallarlos.2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Sábado	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate1/2 pieza de Tomate huaje1 pieza de Pan tostado2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Sábado	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chile poblano1/2 taza de elote amarillo desgranado1 lata de lata de atún en agua1 pieza de manzana3 cucharadas soperas de crema ligera4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas20 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.En un sartén cocinar el chile con el atún.Agregar el queso panela, elote y crema.Servir en tostadas.Postre: manzana picada.

Sábado	Toronja con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada soperas de Queso cottage10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Taquitos de picadillo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/4 taza de Pepino1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas3 taza de Lechuga90 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con salsa casera.Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 709 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 899 424">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td><td data-bbox="1024 384 1273 409">1 1/2 pieza de manzana</td><td data-bbox="1317 373 1516 424">1 1 pieza de huevo duro</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 930 493">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="1024 457 1260 508">1 40 gramos de queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 776 588">1. Hervir el huevo.<li data-bbox="592 588 1219 613">2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.<li data-bbox="592 613 1073 638">3. Servir acompañado de ensalada de verduras.<li data-bbox="592 638 792 663">4. Postre: manzana.	1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral	1 40 gramos de queso panela	
1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de huevo duro					
1 1 rebanada de pan integral	1 40 gramos de queso panela						

Domingo	Mason jar - Licuado de plátano y canela						
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 961 709 987">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 987 816 1012">1 Canela al gusto</td><td data-bbox="1000 987 1235 1012">1 1/4 pieza de Plátano</td><td data-bbox="1284 987 1523 1012">1 1/2 taza de Amaranto</td></tr><tr><td data-bbox="630 1045 963 1071">1 1 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="1000 1045 1243 1071">1 5 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1100 727 1125">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1125 1138 1150">1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.	1 Canela al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/2 taza de Amaranto	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras	
1 Canela al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/2 taza de Amaranto					
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras						

Domingo	Rajas con atún, panela y crema									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1398 709 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1423 841 1474">1 1/2 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="881 1423 1157 1474">1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</td><td data-bbox="1198 1423 1474 1474">1 1 lata de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="630 1507 764 1558">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="881 1507 1162 1558">1 3 cucharadas soperas de crema ligera</td><td data-bbox="1198 1507 1516 1558">1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="630 1591 797 1642">1 20 gramos de queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1696 1187 1722">1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.<li data-bbox="592 1722 1024 1747">2. En un sartén cocinar el chile con el atún.<li data-bbox="592 1747 1016 1772">3. Agregar el queso panela, elote y crema.<li data-bbox="592 1772 808 1797">4. Servir en tostadas.<li data-bbox="592 1797 865 1822">5. Postre: manzana picada.	1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua	1 1 pieza de manzana	1 3 cucharadas soperas de crema ligera	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de queso panela		
1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua								
1 1 pieza de manzana	1 3 cucharadas soperas de crema ligera	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas								
1 20 gramos de queso panela										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 4 pieza de Tostadas Susalia
- | 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 2 piezas de tortillas de maíz
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada