

Lunes	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Nopal1 2 cucharada de servir de Frijoles1 2 cucharada sopera de crema1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Lunes	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 2 pieza de Nopal1 3 cucharada cafetera de Crema ligh1 3 pieza de Tortillas delgaditas1 90 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 cucharada sopera de crema light1 4 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado3/4 de taza de Zanahoria1 cucharada cafetera de Aceite de oliva120 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Lunes	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de guayaba2 piezas de tortillas de maíz3 cucharadas soperas de Guacamole30 gramos de Queso Oaxaca light60 gramos de camarón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.2. Agregar el queso rallado.3. Servir en taquitos con guacamole.4. Postre: Guayaba.

Martes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 tazas de espinacas2 cucharada soperas de leche light o vegetal4 pieza de claras de huevo75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.3. Servir con aguacate y pan integral.4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Martes

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema lighth
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Martes

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 2 piezas de Jitomate guaje o saladet
- 1 109.5 gramos de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 tazas de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 105 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Martes

Snack 2



Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Martes

Queso flameado con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 75 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Miércoles

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 30 gramos de Queso fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Jueves	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 82.5 gramos de Atún en agua drenado1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Jueves	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 60 mililitros de Yogurt griego1 6 piezas de Almendras1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tomate1 2 piezas de Tortillas delgaditas1 1 1/3 pieza de Aguacate1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 2 tazas de Frijoles Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Jueves

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 5 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

Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 3 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

Nopales con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 2 piezas de Jitomate guaje o saladet
- 109.5 gramos de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 tazas de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 105 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- Servir con aguacate y crema.

Viernes

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Yogurt con frutos rojos

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 12 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 112.5 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras3 cucharadas sopera de Crema207 gramos de Espagueti integral cocido135 gramos de Milanesa de res1 pieza de Chile poblano1/2 de taza de Leche Lala Light1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa a la plancha.Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).Acompañar con verduras.

Sábado	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">12 piezas de uva12 piezas de Fresa mediana36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desinfectar la fruta.En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Sábado	Claras de huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/3 de pieza de Aguacate madiano54 gramos de Frijol molido3 piezas de Tostada de nopal horneada4 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 5 piezas de Claras de huevo
- 1 40 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Domingo

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Tostadas de ceviche de pescado

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 1 6 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 240 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 60 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 3 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
- Acompañar con frijoles, queso y aguacate.