

Lunes

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada soperas de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

Lunes

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
- 2 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.

Lunes

Salteado de ternera con tallarines

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 60 gramos de Tallarines
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

- Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
- En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Lunes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 1 taza de zanahoria rallada
- 1 1 taza de pepino
- 1 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Lunes

Peach pie Smoothie bowl

Cena



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 50 gramos de Queso cottage light
- 1 2 pieza de Durazno

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Martes

Tacos de claras de huevo con acelgas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 11/2 taza de Acelgas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una vez listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una vez listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Martes

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Martes

Ensalada de carne picada

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 taza de Uvas
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 3 tazas de Totopos
- 1 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Martes

Tostadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

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

Martes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Miércoles	Entomatadas de queso
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate60 gramos de queso panela o queso fresco3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate.

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Arroz cocido1 77.5 gramos de Aguacate mediano1 1/2 pieza de Chayote1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Miércoles	Berenjas con tomate y mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1 pieza de Jitomate bola1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa1 100 gramos de Berenjena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Miércoles	Chilaquiles light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 3 tazas de Totopos horneados Susalia1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén los totopos.2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Jueves	Nopalitos con queso y jitomate		
Desayuno			
Ingredientes			
1 1 taza de nopal cocido		1 1 pieza de jitomate	1 1 cucharada cafetera de aceite
1 1 pieza de tortilla de maíz		1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite	1 30 gramos de queso panela light
Procedimiento			
1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.			
2. Retirar el agua con un colador y reservar.			
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.			
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.			
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.			
6. Cocinar por 5 minutos más.			
7. Acompañar con tortilla y frijoles.			

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia		
Snack 1			
Ingredientes			
1 1 taza de Yogurt griego		1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas
Procedimiento			
1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.			
2. Dejarlas congelar una noche antes.			

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate		
Comida			
Ingredientes			
1 jugo de limón al gusto		1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras
1 1 pieza de manzana		1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)			
Procedimiento			
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.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Cocolado
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Picar la milanesa y papa en cuadritos.
- Agregar a un sartén la carne con papa.
- Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Cortadillo con papas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Overnight oats con chocolate

Viernes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Galletas habaneras con requeson

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 4 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Viernes

Cena



Pizza de papa

Ingredientes

- 1 pieza de Papa rallada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

- Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
- Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
- Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Sábado

Desayuno



Sandwich turkey ranch

Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado

Snack 1



Piña con yogurt

Ingredientes

- 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Sábado	Tiradito de pulpo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas
1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido
Procedimiento		
1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Tostadas con nopalitos	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Jitomate
1 20 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.		

Sábado	Pizza de papa	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Papa rallada	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1 rebanada de Jamón de pavo
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla	1 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa	
Procedimiento		
1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano. 2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base. 3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.		

Domingo	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 60 gramos de Queso panela1 2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Domingo	Dos quesos con mango
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Mango picado1 3/4 de cucharada soperas de Queso crema1 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza1 3 cucharadas soperas de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Domingo	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Frijol Cocido1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Comino1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Naranja1 1 pieza de Tostada deshidratada1 2 piezas de Tomate1 2 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.3. postre: Manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
- En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
- Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
- Postre: melón picado.