



Lunes	Rajas con crema light		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1 pieza de tortilla	1 2 pieza de Chile poblano
imglogo	1 3 cucharada sopera de Crema ácida	1 40 gramos de queso panela	
	Procedimiento		
	1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.		
	2. Agregar la crema ácida y el queso panela.		
	3. Cocinar por 8 minutos más.		
	4. Servir con tortilla.		

Lunes	Verduras con cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 de taza de Jícama
	1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales		
Comida			
	Ingredientes		
	1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina
	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 7 cucharadas sopera de Crema ácida	1 160 gramos de Filete de pescado
	1 1 taza de Fruta picada		
	Procedimiento		
	1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.		
	2. Acompañar con arroz y verduras.		



Lunes	Mason jar
Snack 2	
	
 imglogo	Ingredientes 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento 1. Disfruta de un snack saludable.

Lunes	Sándwich de pollo y calabaza
Cena	
	Ingredientes 1 Calabacita al gusto 1 Tomate al gusto 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1 pieza de Manzana 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías 1 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. Postre: Una manzana .

Martes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 taza de Uva 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 75 gramos de Molida de res 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.



Martes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 2	 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 1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. 2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.



Martes	Tacos de panela con verduras		
Cena			
			
 imglogo	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz
	1 60 gramos de Queso panela	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.		
	2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.		

Miércoles	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 1/2 pieza de Pimiento		1 1 cucharada de servir de Arroz integral	1 4 piezas de Claras de huevo
1 11/2 cucharada cafetera de Aceite		1 25 gramos de Quinoa	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar el vegetal.			
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.			
3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.			

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras		
Snack 1			
			
Ingredientes			
	1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 10 piezas almendras
Procedimiento			
1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).			
2. Acompañar con almendras.			



Miércoles	Ensalada de carne picada		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Cebolla	1 1 pieza de Papa
	1 2 taza de Uvas	1 3 tazas de Lechuga	1 3 tazas de Totopos
imglogo	1 3 cucharada sopera de Crema lala light	1 140 gramos de Carne molida extra magra	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.			
2. combinar la ensalada con los totopos.			
3. Postre: Uvas.			

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
Procedimiento			
1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.			
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.			

Miércoles	Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Jugo de naranja	1 1 taza de Champiñones	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 4 piezas de Claras de huevo	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar los champiñonesEn un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.			
2. Agregar las claras de huevo y revolver.			
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.			



Jueves	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/2 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves	Dos quesos con mango
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/3 de taza de Mango picado 1 1 pieza de Pan integral 1 1 cucharada sopera de Queso crema 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.

Jueves	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 1/2 pieza de Chayote 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 pieza de Tortilla de maíz 1 3/4 de taza de Melón picado 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar 1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.



Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	
 imglogo	Ingredientes 1 1/2 piezas de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Jueves	Tinga de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 taza de Lechuga 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1/3 de pieza de Aguacate madiano 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - 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.

Viernes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 taza de Espinaca cruda picada 2 piezas de Tortilla de maíz 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. - Acompañar con tortillas y guacamole.



Viernes	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes
	1 Salsa casera al gusto 1 1/4 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate
imglogo	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, aguacate y frijoles.

Viernes	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes
	1 200 gramos de Filete de pescado 1 2 piezas de Papa cocida 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 1/2 de pieza de Kiwi
	Procedimiento
	1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Viernes	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes
	1 jugo de limón al gusto 1 1 taza de pepino 1 1 1/2 taza de zanahoria rallada
	1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 1 9 piezas de pistache
	Procedimiento
	1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.



Viernes	Bowl de Garbanzo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo 1 1/2 taza de Cilantro 1 1 1/2 taza de Garbanzo 2 cucharada sopera de Queso cottage 3 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Sábado	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 taza de Fruta picada 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1 1/2 taza de Lechuga 2 rebanada de Jamón de pavo 8 pieza de Galleta salada 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. 3. Acompañar con fruta como postre.

Sábado	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 taza de Piña picada 3/4 taza de Yogurt light 3 pieza de Almendras Procedimiento 1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.



Sábado	Pechuga de pollo rellena		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 1 pieza de Jitomate
	1 1 taza de Elote	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas
imglogo	1 14 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 210 gramos de Milanesa de pollo
Procedimiento			
1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.			
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.			
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.			
4. Comer la fruta y almendras como postre.			

Sábado	Tortitas de papa con pierna de cerdo		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 24 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de pieza de Huevo fresco
	1 1 disparo de un segundo de Pam		
	Procedimiento		
	1) Cocer, pelar la papa y machacarla. 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas. 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.		

Sábado	Claros de huevo en salsa de tomate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta
	1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento			
1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).			
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.			
3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales.			
4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.			



Domingo	Muesli chocolatoso		
Desayuno			
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar 1 11 pieza de Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco. 2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto. 3. Revolver bien. 4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.		
imglogo			

Domingo	Quesadilla con aguacate		
Snack 1			
	Ingredientes 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 33 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.		

Domingo	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida			
	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 1 cucharada de servir de arroz integral 1 1 taza de uvas 1 1 pieza de tortilla 1 1 cucharada de servir de frijoles 1 2 cucharada cafetera de mantequilla 1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento 1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. 5. Postre: 1 taza de uvas.		



Domingo	Galletas y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María1 15 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.

Domingo	Claras de huevo en salsa
Cena	
	
	Ingredientes 1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada1 3 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento 1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate.