

Lunes
Desayuno



Omelette con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Lunes
Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes
Comida



Milanesa de pollo con arroz

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Snack 2



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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 rebanada de Pan tostado
- 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Martes	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 cucharadas soperas de Requesón promedio 3 piezas de Tortilla de nopal 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento - Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. - Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. - Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar 1 taza de Fresa picada 8 piezas de Almendras 50 gramos de Queso cottage Procedimiento - Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 210 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Helado de chocolate

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Pizza Vegetariana

Jueves	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 piezas de Tostada de nopal horneada 2 piezas de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Jueves	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1/2 taza de Elote amarillo 2 piezas de Nopal 2 cucharada cafetera de Crema ligth 80 gramos de Queso panela Procedimiento - Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. - Agregar elote y crema.

Jueves	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de plátano 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 pieza de papa 1 taza de ensalada mixta 1 pieza de manzana 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. - Preparar el puré de papa con la mantequilla. - Servir acompañado de ensalada con vinagreta. - Postre: Manzana y plátano picados.

Jueves

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Jueves

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el pollo.
- Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
- Desmenuzar el pollo previamente cocido.
- Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Desayuno



Cruji-Sándwich

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Jitomate bola
- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 99 gramos de Falda de res
- 3 tazas de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Viernes

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 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado	Rajas con atún, panela y crema		
Comida			
	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 3 cucharadas soperas de crema ligera 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 20 gramos de queso panela		
	Procedimiento - 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	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras
	Procedimiento Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 4 piezas de Almendras 125 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

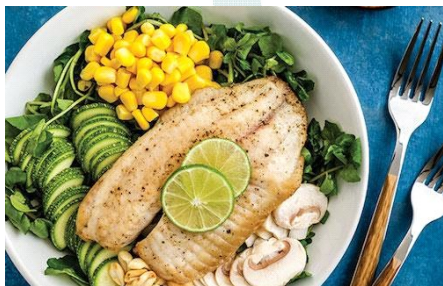
- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de tortilla
- 2 piezas de Chile poblano
- 2 cucharadas soperas de Crema ácida
- 30 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.