

Lunes

Claras de huevo con pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
- Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Lunes

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema lighth
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
- Agregar elote y crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Martes

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Martes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- 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.

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Cena



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Miércoles

Desayuno



Ensalada de atún

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Miércoles

Snack 1



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1/2 taza de Piña congelada
- 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico														
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="597 281 711 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 306 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 306 1122 352">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1224 306 1528 352">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 797 420">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 394 1187 436">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1224 394 1507 436">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 468 748 514">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 468 1179 514">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1224 468 1484 514">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 546 797 592">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 546 1089 592">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 632 727 651">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 657 1495 703">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. <li data-bbox="597 709 1495 756">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. <li data-bbox="597 762 911 787">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="597 793 1247 819">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="597 825 1495 850">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico													
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva														

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole								
<p data-bbox="289 953 396 984">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1052 711 1071">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1077 922 1123">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td> <td data-bbox="971 1077 1198 1123">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1247 1077 1484 1123">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1155 906 1201">1 40 gramos de totopos de nopal horneados</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1241 727 1260">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1266 1279 1291">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. <li data-bbox="597 1297 922 1323">2. Servir con totopos horneados. 			1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 40 gramos de totopos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado							
1 40 gramos de totopos de nopal horneados									

Miércoles	Quesadillas griegas											
<p data-bbox="305 1503 380 1535">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1535 711 1554">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1560 922 1606">1 Especies italianas al gusto</td> <td data-bbox="992 1560 1179 1606">1 1/2 pieza de Ajo picado</td> <td data-bbox="1252 1560 1484 1606">1 1 pieza de Tortilla de harina integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1638 911 1684">1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</td> <td data-bbox="992 1638 1195 1684">1 1 taza de Espinacas crudas</td> <td data-bbox="1252 1638 1511 1684">1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1715 886 1761">1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1801 727 1820">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1827 1279 1852">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. <li data-bbox="597 1858 1312 1883">2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. <li data-bbox="597 1890 1052 1915">3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. <li data-bbox="597 1921 1312 1946">4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias. 			1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light		
1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral										
1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego										
1 22.5 gramos de Queso mozzarella light												

Jueves

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Carne de cerdo en salsa

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 120 gramos de Carne de cerdo

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves

Pan con queso

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Jueves

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes

Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Viernes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 cucharada soperas de Queso crema
- 1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Viernes

Mini pizzas de frutas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

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

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

Cortadillo con papas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Chilaquiles con jitomate

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso

Sábado	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 albahaca fresca al gusto1 2/3 pieza de Aguacate mediano1 2/3 de taza de soja cocida1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 3 piezas de calabacita alargada1 12 piezas de Tomate cherry Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Sábado	Parfait de piña
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 21 gramos de Piña picada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la piña.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espagueti cocido1 2 cucharada cafetera de Crema ácida1 60 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Ensalada de pollo con papa

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 pieza de Pera
- | 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Pera al horno

Domingo

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Champiñones
- | 1 taza de Cebolla
- | 11/2 pieza de Papa
- | 20 gramos de Queso panela
- | 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Domingo

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Domingo

Chayote relleno de jamón y queso

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate picado
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Hervir u hornear el chayote.
- Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.