

Lunes	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar1 1 taza de Fresas1 10 pieza de Almendras1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Lunes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 3/4 de taza de Jícama1 1 taza de Pepino1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pepino1 1 taza de Repollo1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Fruta1 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle1 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgadas1 10 pieza de Almendras1 320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.3. Agregar mayonesa con chipotle.4. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Quesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Tostada con dip de requesón

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de guayaba
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Panela asada con verduras

Martes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Martes

Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 2/3 taza de pasta integral cocida
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 160 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

Martes

Postre de melón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Melón
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Martes

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Miércoles

Papas en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 80 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

- Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
- Condimentar al gusto.
- Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
- Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
- Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Miércoles

Totopos con frijoles

Snack 1



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Miércoles	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa de soya al gusto1 1/2 taza de elote amarillo desgranado2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados1 diente de ajo picado al gusto1 cucharada sopera de aceite de oliva1/3 de taza de germen de soya1 taza de garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Papa cocida1 disparo de un segundo de Pam24 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Ensalda de aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 pieza de Tomate3 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Pan Tostado60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.3. Acompañar con pan Tostado.

Jueves	Taquitos de jicama con requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Zanahoria rallada1 1 taza de Pepino rallado1 3 pieza de Tortillas de jicama1 4 cucharada sopera de Guacamole1 6 pieza de Habaneras1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y rallarlos.2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Jueves	Avena coco-requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 164 gramos de Avena cocida1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Coco rallado1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 135 gramos de Milanesa de pollo1 1 pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 2 tazas de Fruta picada1 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Jueves

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Jueves

Tacos de barbacoa light

Cena



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Poner la milanesa en una vaporera.
- Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
- Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Viernes

Wrap de Quinoa

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 3 piezas de Espárragos
- 3 piezas de Lechuga Romana
- 30 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Panela

Procedimiento

- Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
- Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
- Poner a cocer los vegetales, y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
- Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
- Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Arroz
- | 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- | 2 pieza de Calabacita
- | 5 cucharada sopera de Crema light
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 180 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Lasagna Fit

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Elote entero
- | 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Viernes

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 milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Sábado

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 1/2 pieza de Aguacate | 1 1 taza de Espinacas crudas | 1 2 rebanadas de Pan integral |
| 1 2 piezas de Clara de huevo | 1 2 rebanadas de Jamón de pavo | |

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Sábado

Donas de manzana

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|--|------------------------------|----------------------------|
| 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto | 1 1/3 taza de Avena | 1 1 pieza de Manzana verde |
| 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete | 1 2 pieza de Claras de huevo | |

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Sábado

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Sábado

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 taza de Jicama picada
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado

Cena



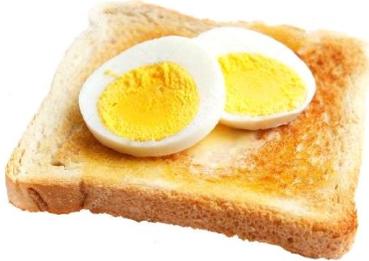
Pasta de tornillos con atún

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Tornillito cocido
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 352 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 375 899 426">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td><td data-bbox="1008 375 1203 426">1 1 pieza de huevo duro</td><td data-bbox="1284 375 1503 426">1 1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 857 491">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1008 459 1239 510">1 40 gramos de queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 539 727 560">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 776 583">1. Hervir el huevo.<li data-bbox="597 585 1219 606">2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.<li data-bbox="597 609 1073 630">3. Servir acompañado de ensalada de verduras.<li data-bbox="597 632 792 653">4. Postre: manzana.	1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral	1 1 pieza de manzana	1 40 gramos de queso panela	
1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral					
1 1 pieza de manzana	1 40 gramos de queso panela						

Domingo	Pan con queso			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 764 1056">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="883 1005 1138 1056">1 2 pieza de Pan integral 40kcal</td><td data-bbox="1227 1005 1463 1056">1 60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1106">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 997 1129">1. Colocar los ingredientes sobre el pan.	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela		

Domingo	Zucchini en salsa de aguacate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1446 813 1497">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="899 1446 1167 1488">1 albahaca fresca al gusto</td><td data-bbox="1263 1446 1515 1497">1 2/3 pieza de Aguacate mediano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 849 1579">1 2/3 de taza de soja cocida</td><td data-bbox="899 1528 1190 1579">1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td><td data-bbox="1263 1528 1515 1579">1 3 piezas de calabacita alargada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1610 805 1661">1 16 piezas de Tomate cherry</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1690 727 1711">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1713 1203 1734">1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.<li data-bbox="597 1736 1430 1757">2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.<li data-bbox="597 1759 1422 1780">3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.	1 jugo de limón al gusto	1 albahaca fresca al gusto	1 2/3 pieza de Aguacate mediano	1 2/3 de taza de soja cocida	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de calabacita alargada	1 16 piezas de Tomate cherry		
1 jugo de limón al gusto	1 albahaca fresca al gusto	1 2/3 pieza de Aguacate mediano								
1 2/3 de taza de soja cocida	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de calabacita alargada								
1 16 piezas de Tomate cherry										

Domingo

Snack 2



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 Kcal
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
- Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
- Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
- Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Cena



Pollo al limon

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto.
- cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
- Acompañar con tortilla.