

Lunes

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Lunes

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Comida



Tacos de carne

Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Lunes

Avena coco-requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 123 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Lunes

Papas en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

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

Martes

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Martes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1/2 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Martes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Burrito Tex-Mex

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.
3. Enrollar.

Miércoles

Claras de huevo con espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

Miércoles

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa teriyaki al gusto1 1/2 taza de zanahoria1 1/2 taza de champiñón cocido1 1 taza de Tallarin cocido1 60 gramos de tofu1 1/2 pieza de Calabacita1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Miércoles	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 8 piezas de Fresa mediana1 9 piezas de uva1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desinfectar la fruta.2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Miércoles	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Salchicha de pavo1 2 pieza de Durazno1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.2. Acompañar con tortillas.3. Postre: Durazno.

Jueves	Queso panela guisado						
Desayuno							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Jitomate bola</td><td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td>1 50 gramos de Queso panela</td><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td>1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.2. Dejar hervir.3. Acompañar con tortilla y guacamole.	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 50 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole					
1 50 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada					

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao			
Snack 1				
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</td><td>1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza</td><td>1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.	1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)		

Jueves	Pollo en salsa con elote									
Comida										
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Elote desgranado</td><td>1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet</td><td>1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td>1 5 cucharadas sopera de Guacamole</td><td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td>1 1/4 de pieza de Chile poblano</td></tr><tr><td>1 1/2 de pieza de Manzana</td><td></td><td></td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.3) Acompañar con tostadas y guacamole.	1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 5 cucharadas sopera de Guacamole	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/4 de pieza de Chile poblano	1 1/2 de pieza de Manzana		
1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada								
1 5 cucharadas sopera de Guacamole	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/4 de pieza de Chile poblano								
1 1/2 de pieza de Manzana										

Jueves

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2



Ingredientes

- | Cocoa sin azúcar al gusto
- | 2 piezas de Almendras
- | 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 1 taza de Leche light
- | 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Salpicón de res

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

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

Viernes

Snack de pepino con salmón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- Acompañar con uvas.

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada2 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.

Sábado	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles2 piezas de Papa de galeana1 cucharada sopera de crema30 gramos de Queso panela2 piezas de Nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar los Nopales en comal.Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.Acompañar con papa de galeana.

Sábado	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.

Sábado	Salpicón de pescado	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido
1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 120 gramos de Filete de pescado
1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
Procedimiento		
1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. 2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto 3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. 4. Acompañar con arroz.		

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
Procedimiento		
1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.		

Sábado	Noodle soup	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Tallarín	1 60 gramos de Pollo desmenuzado
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes. 2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Tiramisú overnight oats

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 6 piezas de Tomates cherry
- 1 70 gramos de Pasta penne
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Pollo con ensalada y pasta

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

Jamón guisado en salsa