

Lunes	Tostadas de rajás
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Aceite6 piezas de Tostada de maíz horneada52 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el chile poblano y cortar en rajás.En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.Acompaña con aguacate.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 Kcal3 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.

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de tomate casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 pieza de chile poblano2 cucharada de servir de arroz integral2 cucharada cafetera de mantequilla2 pieza de tortilla80 gramos de queso panela160 gramos de camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.Rellenar con el camarón y queso panela.Servir con salsa de tomate casera.Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Lunes	Galletas marías con yogurt	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 5 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 110 gramos de Yogurt griego
Procedimiento	1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.	

Lunes	Overnight oats con chocolate	
Cena		
		
Ingredientes		
1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
1 8 piezas de fresas	1 20 piezas de Almendras	
Procedimiento	1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.	

Martes	Gratinado de brocoli	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Papa	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
1 2 taza de Brocoli	1 2 piezas de Tortillas delgaditas	1 75 gramos de Queso oaxaca
Procedimiento	1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla. 2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.	

Martes	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 piezas de Tortilla de nopal40 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jitomate al gusto1/2 taza de Verduras1 taza de Fruta picada80 gramos de Camarones1/4 taza de Cebolla y ajo3/4 taza de Yogurt light8 pieza de Aceitunas320 gramos de Filete de pescado1/2 taza de Arroz1 taza de Pimiento morrón picado10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.Agregarla a un sartén junto con el morrón.Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.Acompañar con arroz y verduras.Comer furta, yogurt y almendras de postre.

Martes	Sashimi de atún fresco
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Zanahoria rallada1/2 taza de Mango1 taza de Pepino75 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Martes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 5 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Miércoles

Ensalada de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada cafetera de Guacamole
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Miércoles

Totopos con frijoles

Snack 1



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 40 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

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

Miércoles	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch160 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Ejotes2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Camote2 cucharada de servir de Lentejas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el camote en tiras.En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.Acompañar con lentejas.

Miércoles	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 pieza de Naranja62 gramos de Salmón ahumado1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 cucharada sopera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con queso crema, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).Acompañar con naranja.

Miércoles	Molletes con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Frijoles molidos2 pieza de Pan integral2/3 de pieza de Aguacate4 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate20 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner encima el aguacate.Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Jueves	Bistec ranchero
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías77.5 gramos de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la milanesa en cuadritos.Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.
	<ul style="list-style-type: none">5 piezas de Papa de cambray1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico105 gramos de Bistec de res1 pieza de Manzana

Jueves	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Melón4 cucharadas soperas de Queso cottage10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Calabacita1 cucharada cafetera de Mantequilla10 piezas de Almendras1 pieza Pimiento morrón1 taza de Fruta picada300 gramos de Milanesa de res1 pieza de Papa al horno4 piezas de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.Hacer rollitos y sujetar con palillos.Cocinar a la plancha.Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.Comer fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Pan integral
- | 1 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 3 cucharadas soperas Queso cottage
- | 15 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de verduras
- | 2/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 22 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de huevo
- | 1 pieza de manzana
- | 1 taza de mezcla de verduras
- | 1 1/2 pieza de salchicha de pavo
- | 1 1/2 rebanada de pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Viernes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 7 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 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.

Viernes

Chile relleno de camarón y queso panela

Comida



Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 pieza de chile poblano
- 1 2 cucharada de servir de arroz integral
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 80 gramos de queso panela
- 1 160 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 cucharada soperas de Queso crema
- 1 1 1/2 pieza de Pan integral
- 1 5 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Viernes	Cupcakes salados														
<p data-bbox="305 310 381 346">Cena</p> 	<p data-bbox="592 273 706 304">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 310 933 346">1 1/3 taza Hojuelas de avena</td> <td data-bbox="982 310 1242 346">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1291 300 1485 352">1 1/2 taza Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 384 909 436">1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td data-bbox="982 394 1193 426">1 1 pieza de Huevo</td> <td data-bbox="1291 384 1477 436">1 1 taza de Fruta picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 478 868 510">1 1 1/2 taza Espinacas</td> <td data-bbox="982 468 1226 520">1 2 pieza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="1291 468 1429 520">1 5 pieza de Almendras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 552 941 604">1 40 gramos de Queso panela light</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 630 722 651">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 655 1510 806" style="list-style-type: none"> 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate. 4. Comer la fruta y almendras como postre. 			1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo	1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 taza de Fruta picada	1 1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 5 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light		
1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo													
1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 taza de Fruta picada													
1 1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 5 pieza de Almendras													
1 40 gramos de Queso panela light															

Sábado	Waffles light								
<p data-bbox="272 903 414 938">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 961 706 982">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 982 893 1035">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td> <td data-bbox="933 982 1161 1035">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td> <td data-bbox="1218 982 1494 1035">1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1066 844 1119">1 1/2 taza de Fresas picadas</td> <td data-bbox="933 1066 1153 1119">1 2 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1218 1077 1477 1108">1 17 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1150 722 1171">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1176 1339 1297" style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. 2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. 3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. 4. Servir con yogur griego y fresas por encima. 5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar. 			1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 taza de Fresas picadas	1 2 pieza de Clara de huevo	1 17 pieza de Almendras
1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar							
1 1/2 taza de Fresas picadas	1 2 pieza de Clara de huevo	1 17 pieza de Almendras							

Sábado	Mini pizzas de frutas								
<p data-bbox="284 1453 397 1488">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 1537 706 1558">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1570 901 1602">1 1/2 taza de Fruta Picada</td> <td data-bbox="958 1560 1193 1612">1 6 piezas de Galletas Marías</td> <td data-bbox="1282 1560 1429 1612">1 6 Piezas de Almendras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1644 868 1696">1 60 gramos de Queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1726 722 1747">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1751 1274 1822" style="list-style-type: none"> 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. 			1 1/2 taza de Fruta Picada	1 6 piezas de Galletas Marías	1 6 Piezas de Almendras	1 60 gramos de Queso panela		
1 1/2 taza de Fruta Picada	1 6 piezas de Galletas Marías	1 6 Piezas de Almendras							
1 60 gramos de Queso panela									

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 pieza de manzana1 1 taza de melón1 2 cucharada cafetera de aceite de canola1 3 piezas tortilla de maíz1 210 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana y melón picados.

Sábado	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Yogurt griego1 1 1/2 cucharada sopera de Chia1 13 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Sábado	Sándwich de pollo y calabaza
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Calabacita al gusto1 Tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Pera1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías1 100 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 pera.

Domingo	Pan tostado con salmón y queso crema		
Desayuno			
Ingredientes			
1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta	
1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 2 cucharada sopera de Queso crema light	1 10 pieza de Almendras	
1 60 gramos de Salmón en rebanadas			
Procedimiento			
1. Tostar el pan y untar con queso crema.			
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.			
3. Comer la fruta y almendras como postre.			

Domingo	Almond milk mocha frappuccino		
Snack 1			
Ingredientes			
1 1 1/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	1 17 gramos de Mantequilla de almendras	1 1/2 de taza de Café negro	
1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar	1 1/2 de taza de Fresa rebanada		
Procedimiento			
1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).			
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.			

Domingo	Tostadas de carnitas de atún		
Comida			
Ingredientes			
1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 165 gramos de Atún fresco	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	
1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 2 cucharadas cafetera de Ajonjolí		
Procedimiento			
1. Cocinar el atún.			
2. Montar tostadas con guacamole, verduras, ajonjolí y atún.			
3. Acompañar con arroz.			

Domingo

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- | 3/4 de taza de Yogur light
- | 1 pieza de Mango de manila
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Domingo

Cena



Pan tostado con melón

Ingredientes

- | 1/2 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Melón
- | 3 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 4 rebanada de Jamón de pavo
- | 13 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.