

Lunes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 1/2 rebanadas de pan integral 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 4 piezas de claras de huevo Procedimiento - En un sartén, colocar el aceite. - Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. - Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 taza de cebolla en julianas 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 3 piezas tortilla de maíz 150 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.

Lunes

Snack 2



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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 100 gramos de Queso panela
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 1 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela
- 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con aguacate y naranja.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 pieza de Manzana verde
- 1 4 cucharadas soperas de Requesón
- 1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 1 taza de Arroz 1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Miércoles	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 1/4 de taza de Fruta picada 1 36 gramos de Requesón promedio 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Miércoles	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de fruta picada 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 2 piezas de tortillas de maíz 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 2 cucharadas soperas de guacamole 1 45 gramos de queso oaxaca light Procedimiento 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada.

Jueves	Quesadillas con frijoles	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 de taza de Frijol molido 2 cucharadas sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.	

Jueves	Palomitas con dip	
Snack 1		
	Ingredientes 22 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 cucharada sopera de Guacamole 7 piezas de Cacahuete Procedimiento - Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. - Servir con palomitas y cacahuates.	

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles	
Comida		
	Ingredientes 1 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de fruta picada 3 piezas de tortillas de maíz 150 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: Fruta picada.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 piezas de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 2 piezas de Huevo fresco
- 1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 135 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 cucharadas sopera de Crema
- 1 pieza de Chile poblano
- 207 gramos de Espagueti integral cocido
- 1/2 de taza de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Viernes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melon picado
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 120 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate y melón picado.

Sábado

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 1/2 de taza de Avena cocida
- 1/4 de taza de Queso cottage
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto y una clara.

Sábado

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijoles
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Frijoles, con los demas ingredientes, acompañar con guacamole.

Sábado

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado

Cena



Revueltos de huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Domingo

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 1 taza de fruta picada
- 10 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Comida



Ensalada de frijoles

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2 tazas de Frijoles
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con yogurt griego

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Chilaquiles