

Lunes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 taza de Melón picado 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 5 piezas de Almendra Procedimiento - Tostar el pan. - Untar los frijoles. - Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. - Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. - Agregar aguacate.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 1 pieza de tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Canapés de manzana con queso cottage

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 8 pieza de Galleta salada
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Cruji-Sándwich

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 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.

Huevo montado en papa y espinaca

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Pan con queso crema, pera y canela

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Cebolla
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 2 taza de Uvas
- ▮ 3 tazas de Lechuga
- ▮ 3 tazas de Totopos
- ▮ 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Ensalada de carne picada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1/4 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Pudin de chía con fresas

Martes	Wrap de Quinoa		
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Espárragos 60 gramos de Queso Panela	1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Lechuga Romana	1 pieza de Calabaza 30 gramos de Quinoa
Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.			

Miércoles	Tacos mexicanos		
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Uva 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate	60 gramos de Molida de res
Procedimiento 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.			

Miércoles	Oat milk latte + fruta		
Snack 1 	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de avena 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1/2 de taza de Café negro	1/4 de taza de Fruta picada
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.			

Miércoles

Comida



Chile relleno de carne

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 2 pieza de Chile poblano
- 150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Miércoles

Snack 2



Galletas habaneras con requeson

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Miércoles

Cena



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 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.

Jueves	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 3 pieza de Claras de huevo 1 1/2 pieza de Pan Tostado 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.		

Jueves	Omellete en Pan		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 pieza de Pan integral 45 Kcal 1 cucharada cafetera de Aceite 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 ves 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.		

Jueves	Pollo en salsa con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Jitomate bola 1 cucharada de servir de Arroz cocido 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Manzana 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento - Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. - Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. - Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

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

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 100 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Carne con brócoli oriental

Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Sábado

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 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.

Domingo	Tacos de requeson		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	2 cucharadas sopera de Requesón promedio	3 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
	1 1/2 de taza de Fruta picada		
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.		
	2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.		
	3. Acompañar con frijol molido.		
	Postre: fruta picada.		

Domingo	Galletas marías con yogurt		
Snack 1			
	Ingredientes		
	2 piezas de Galletas marías	5 piezas de Almendras	60 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Mezcla de verduras	3/4 taza de Arroz cocido	2/3 de pieza de Aguacate hass
	112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 cucharada cafetera de Aceite de canola	
	Procedimiento		
	1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.		
	2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 40 gramos de Piña picada
- 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Domingo

Cena



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

- Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
- Agregar cacao en polvo al gusto.