

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 pieza de Jitomate bola1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 20 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 3 piezas de Tostada de nopal horneada1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 1 pieza de Jitomate bola1 140 gramos de Carne de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes	Botanita light						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td>1 1/2 taza de Pepino</td><td>1 1/2 taza de Jícama</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Zanahoria</td><td>1 1/2 taza de Mango</td><td>1 15 pieza de Totopos Susalia</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia
1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/2 taza de Pepino	1 1/2 taza de Jícama					
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Mango	1 15 pieza de Totopos Susalia					

Lunes	Omelette y avena									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td>1 2/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td>1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada</td></tr><tr><td>1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td>1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr><tr><td>1 pieza de Huevo fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Rociar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. 3. Acompañar con avena con fresas.</p>	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	1 pieza de Clara de huevo	1 rebanada de Pechuga de pavo	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray	1 pieza de Huevo fresco		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada								
1 pieza de Clara de huevo	1 rebanada de Pechuga de pavo	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray								
1 pieza de Huevo fresco										

Martes	Taquitos de queso panela y champiñón						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera sin aceite al gusto</td><td>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td>1 1/2 taza de Champiñones picados</td></tr><tr><td>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td>1 2 pieza de Tortillas de maíz</td><td>1 60 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas. 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela. 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</p>	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados					
1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela					

Martes

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Martes

Omellete en Pan

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Ensalada con pescado a la plancha

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1 taza de Pepino
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Miércoles

Enfrioladas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 60 gramos de Queso panela rallado
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Miércoles	Crema de brócoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de soya1 2/3 de taza de Brócoli cocido1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Pasta de tornillos con atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 2/3 taza de Tornillito cocido1 1 pieza de Tomate1 60 gramos de Atún drenado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Jueves	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada de servir de Frijoles1 1/2 cucharada sopera de crema2 piezas de Nopal30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva2 tazas de Palomitas sin grasa50 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Jueves	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Elote desgranado1 pieza de Jitomate guaje o saladet3 piezas de Tostada de maíz horneada6 cucharadas sopera de Guacamole160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de pieza de Chile poblano1 pieza de Manzana 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.

Jueves

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Jueves

Pozole de pollo

Cena



Ingredientes

- | Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- | Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- | 1/2 taza de Maíz pozolero
- | 120 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
2. Agregar el pollo y maíz pozolero.
3. Acompañar con vegetales al gusto.

Viernes

Huevo con papas

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/4 de taza de Frambuesa
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- | 1 pieza de Aguacate hass
- | 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- | 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 3/4 taza de Jugo de limón
- | 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 35 gramos de Salmón ahumado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 5 piezas de Papa de cambrey
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Bistec de res

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mango
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.
2. Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.

Sábado	Pechuga de pollo rellena	
Comida		
		
Ingredientes		
1/4 taza de Cebolla y ajo	1/2 taza de Ejotes	3/4 taza de Elote
1 pieza de Jitomate	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Uvas congeladas
10 pieza de Almendras	80 gramos de Queso panela light	150 gramos de Milanesa de pollo
Procedimiento		
1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre.		

Sábado	Palomitas con dip	
Snack 2		
		
Ingredientes		
18 gramos de Palomitas fat free	3 cucharadas soperas de Requesón promedio	1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole
Procedimiento		
1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas.		

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

Domingo	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Espinacas1/2 pieza de manzana2 rebanada de Pan integral 45 kcal2 rebanadas de Jamón de pavo40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con todos los ingredientes.Postre: manzana.

Domingo	Mason jar - Smoothie de piña con Tajín
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Tajín bajo en sodio y jugo de limón al gusto1/2 taza de Jícama3/4 taza de Piña1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Domingo	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido120 gramos de Atún fresco2 cucharadas sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas soperas de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.