

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta		
Desayuno			
			
	Ingredientes 1 70 mililitros de Leche Deslactosada light 1 3/4 de taza de Fruta picada 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1 pieza de Huevo fresco 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray		
	Procedimiento 1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío. 2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. 3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.		

Lunes	Energy balls		
Snack 1			
	Ingredientes 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo		
	Procedimiento 1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). 2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.		

Lunes	Tostadas de picadillo		
Comida			
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1/3 de taza de Frijol molido 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada 1 1 taza de Lechuga 1 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 75 gramos de Molida de res		
	Procedimiento 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Verdura mixta
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 1 cucharada sopera de Quesón
- 1 2 pieza de Papa Cambray
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray.
4. Acompañar con verduras mixtas, quesón y papas cambray.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Martes

Snack 1



Ingredientes

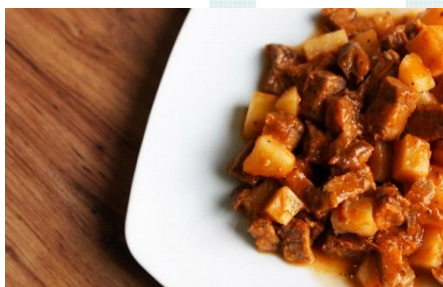
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Revueltos de huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza 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.

Miércoles

Garbanzos rostizados

Snack 1



Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles	Flautas de pollo
Comida	
	Ingredientes 2 hojas Lechuga 150 gramos de Pechuga de pollo 2 cucharada sopera de Frijoles molidos 5 piezas de Tortillas delgaditas Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo. - Cortar las hojas de lechuga en tiras. - Calentar las tortillas en el comal. - Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada. - Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

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

Miércoles	Huevo montado
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Jitomate Procedimiento - En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. - Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. - Acompañar con salsa casera.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 3/4 de taza de Avena cocida
- 1/3 de taza de Queso cottage
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

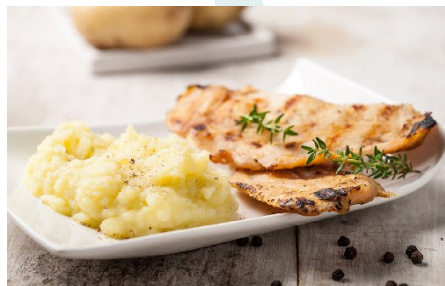
- 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Jueves

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Tacos de panela con verduras

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 1 taza de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanese de res
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese 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 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharadas soperas 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 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.

Sábado

Snack 2



Parfait de piña

Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado

Cena



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

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.

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón		
Desayuno			
Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray			
Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.			

Domingo	Quesadilla Mozzarella		
Snack 1			
Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole			
Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.			

Domingo	Picadillo fácil		
Comida			
Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 90 gramos de Molida de res 170 gramos de Papa cocida 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías			
Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate. - Acompañar con tortillas.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Pizza Vegetariana