

Lunes	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido1 1/2 pieza de Manzana3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén el elote y queso panela.Poner en el comal las tortillas.Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.

Lunes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel1 rebanada de Pan integral1 1/2 piezas de fresa rebanada2 cucharadas soperas de Queso ricotta Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Lunes	Ensalada de coditos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de taza de Pasta de codito4 rebanadas de Jamón de pavo3 cucharadas sopera de Crema ácida80 gramos de Queso panela1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Lunes	Burritos de huevo y champiñones
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñones1 3/4 taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Martes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Pescado en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 2 piezas de Jitomate bola
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 140 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 60 gramos de Queso panela
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Miércoles

Entomatadas de queso

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- | 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- | 60 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 queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2/4 de taza de Yogur light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Ejotes3 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 pieza de Camote <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el camote en tiras.En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Miércoles	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate1 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Espinacas crudas2 rebanadas de Pan integral2 piezas de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras de huevo con jamón.Colocar sobre el pan.Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Champiñones rebanados1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate guaje1 pieza de huevo entero3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga picada3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadrillos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Frijol Cocido1/2 pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Comino1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 pieza de Calabaza1 pieza de Naranja1 pieza de Tostada deshidratada2 piezas de Tomate2 cucharadas cafetera de Aceite120 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los tomates en agua, una vez que está hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.Cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuado acompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.postre: Manzana.

Jueves

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Sándwich de pollo y calabaza

Cena



Ingredientes

- Calabacita al gusto
- Tomate al gusto
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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 manzana .

Viernes

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 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

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Viernes

Sándwich de atún con cottage

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado

Huevo con chorizo de champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Sábado

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Claras de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 3 pieza de Guacamole
- 1 4 pieza de Tortillas delgadas
- 1 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Domingo	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Domingo	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos30 gramos de Blueberries congeladas2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Domingo	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jitomate al gusto1/4 taza de Cebolla y ajo1/3 taza de Arroz1 taza de Pimiento morrón picado1 taza de Fruta picada8 pieza de Aceitunas80 gramos de Camarones240 gramos de Filete de pescado 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.Comer furta de postre.

Domingo

Snack 2



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- | 1 pieza de Manzana verde
- | 3 cucharadas soperas de Requesón
- | 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ensalada de pollo

Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
Postre: manzana.