

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate.

Lunes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk40 gramos de Piña picada1 cucharada cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)3/4 taza de Jugo de limón1 pieza de Aguacate hass5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Lunes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Chilaquiles

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 40 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 la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes

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.

Martes	Enfrijoladas
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)60 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Miércoles	Chilaquiles light
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano3 tazas de Totopos horneados Susalia1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Espinaca cruda picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén los totopos.Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Miércoles	Totopos con frijoles
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/2 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijoles molidos30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Miércoles

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 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.

Miércoles

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Jueves	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Lechuga1 1/2 pieza de Jitomate4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 cucharada de servir de Frijoles molidos40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Jueves	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa2 rebanada de Tomate1 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 tazas de Lechuga70 gramos de Pasta penne1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch120 gramos de Pechuga de pollo sin piel6 piezas de Tomates cherry Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.3. Aderezar la ensalada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Mango
- | 1/2 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino
- | 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Chile poblano
- | 21 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Miguitas con huevo en salsa

Viernes

Quesadilla Mozzarella

Snack 1



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.

Viernes

Coctel de camarones

Comida



Ingredientes

- pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate mediano
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa catsup
- 8 cuadritos de galletas saladas
- 160 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Viernes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 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 fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Sábado

Snack 1



Melón y almendras

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Enchiladas suizas
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Sábado	Frappé de piña colada
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Piña congelada1 3/4 taza de Leche light o de coco1 1 cucharada sopera de Coco rallado1 2 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Caldo tlalpeño
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle al gusto1 1/3 pieza de Aguacate hass1 3/4 taza de zanahoria y cebolla1 1 1/2 taza de Coctél de frutas1 60 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.5. Postre: Coctel de frutas.

Domingo	Sincronizadas								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 350 764 401">1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="894 359 1170 386">1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1284 350 1511 401">1 cucharada sopera de guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 818 493">2 rebanadas de Jamón de pavo</td><td data-bbox="894 432 1195 506">4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1284 443 1516 493">30 gramos de queso oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 824 583">1. Calentar las tortillas.<li data-bbox="597 588 1495 661">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).<li data-bbox="597 663 1247 684">3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.			1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole	2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light
1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole							
2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light							

Domingo	Nachos ligeros con guacamole								
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 947 922 997">1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td><td data-bbox="959 936 1159 1010">1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="1252 947 1490 997">20 gramos de queso panela desmoronado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1041 906 1092">40 gramos de totopos de nopal horneados</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1146">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 1279 1171">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.<li data-bbox="597 1176 922 1197">2. Servir con totopos horneados.			1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	20 gramos de queso panela desmoronado	40 gramos de totopos de nopal horneados		
1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole	20 gramos de queso panela desmoronado							
40 gramos de totopos de nopal horneados									

Domingo	Tacos de pescado											
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1457 883 1484">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="927 1449 1068 1499">1/2 taza de Pepino</td><td data-bbox="1138 1457 1338 1484">1/2 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="634 1541 834 1568">1 taza de Repollo</td><td data-bbox="927 1530 1062 1581">1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1138 1530 1523 1581">6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1614 873 1665">320 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1719">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1166 1745">1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.<li data-bbox="597 1749 1300 1770">2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.<li data-bbox="597 1774 938 1795">3. Acompañar con fruta de postre.			1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino	1/2 taza de Fruta	1 taza de Repollo	1 pieza de Jitomate	6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	320 gramos de Filete de pescado		
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino	1/2 taza de Fruta										
1 taza de Repollo	1 pieza de Jitomate	6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas										
320 gramos de Filete de pescado												

Domingo

Snack 2



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 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.