

Lunes	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla y canela al gusto1 1/4 taza de Leche light1 1/2 pieza Manzana verde golden1 1 rebanada de Pan integral1 1 pieza de huevo1 7 mitades de Corazón de nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).6. Decorar por encima con la nuez picada.

Lunes	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/4 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 100 gramos de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 90 gramos de Carne de res (promedio)1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Burritos de huevo y champiñones

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

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

Quesadilla de queso panela con elote

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Martes

Pan Tostado con Requeson

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Dip finas hierbas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Martes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- | 50 gramos de Queso panela
- | 1 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.

Miércoles

Waffles light

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Miércoles

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- | 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles	Pechuga de pollo rellena		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote
	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas
	1 40 gramos de Queso panela light	1 105 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 como postre.		

Miércoles	Tostadas con nopalitos		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate
	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
	Procedimiento		
	1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.		

Miércoles	Overnight oats con chocolate		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
	1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras	
	Procedimiento		
	1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.		

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> Lechuga, pepino, tomate al gusto 1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Pan integral 40kcal 60 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Melón 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 7 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Jueves	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Arroz 1/3 pieza de Aguacate 2 taza de Verduras al vapor 180 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Jueves

Snack 2



Tostadas de guacamole con pepino

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar el guacamole en las tostadas
Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Jueves

Cena



Ensalada con pescado a la plancha

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinacas crudas

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Viernes

Piña con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 taza de Yogurt light
- | 1/2 taza de Piña picada
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla blanca
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Arroz
- | 2 cucharada sopera de Queso crema
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Viernes

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.

Viernes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Cena



Ingredientes

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

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.

Sábado

Espinacas con queso

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas.

Sábado

Pudin de chía con fresas

Snack 1



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.

Sábado	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 sal de mar al gusto1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)1 3/4 de taza de jugo de limón1 1 pieza de Mango de manila1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas1 160 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.3. Servir en tostadas con guacamole.

Sábado	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 1 cucharada sopera de Guacamole1 20 gramos de queso panela desmoronado1 40 gramos de totopos de nopal horneados
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

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

Domingo	Taquitos de huevo, pavo y espinaca						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td> 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td> 1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td> 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td> 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.4. Acompañar con naranja.	1 taza de Espinaca cruda picada	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	2 piezas de Clara de huevo	1 rebanada de Pechuga de pavo	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 pieza de Naranja
1 taza de Espinaca cruda picada	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	2 piezas de Clara de huevo					
1 rebanada de Pechuga de pavo	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 pieza de Naranja					

Domingo	Yoghur con avena y nueces			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 37 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td> 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td><td> 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	37 gramos de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 cucharada cafetera de Nueces mixtas
37 gramos de Yogurt sin lácteos	2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 cucharada cafetera de Nueces mixtas		

Domingo	Fideos de arroz con pollo						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td> 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</td><td> 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</td></tr><tr><td> 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</td><td> 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos	100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos					
100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Camote con queso

Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera 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



Tiradito de betabel

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1 pieza de Betabel
- 1 1 taza Espinacas
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.