

Lunes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. - Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.

Lunes	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1/2 taza de Elote amarillo 2 piezas de Nopal 3 cucharada cafetera de Crema ligth 80 gramos de Queso panela Procedimiento - Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. - Agregar elote y crema.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
- Incorporar el huevo y cocinar.
- Formar taquitos y acompañar con naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

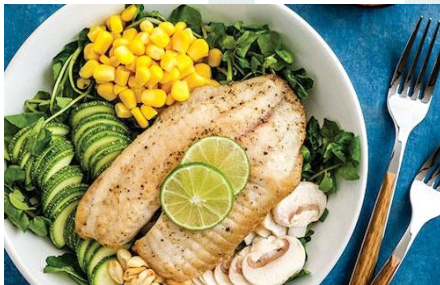
Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Martes

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
- 160 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Pescado con ensalada y arroz

Martes

Snack 2



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.

Pan con crema de almendras y cacao

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 1 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 tazas de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera 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.

Miércoles

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/2 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.

Jueves

Desayuno



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Jueves

Snack 1



Plátano con queso cottage y almendra

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

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa 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

- 3/4 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Sábado

Tacos de panela con verduras

Desayuno



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.

Sábado

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 2 1/2 piezas de Galletas María
- 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado	Carne de res con elote y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de verduras mixtas 1 1/2 pieza de elote amarillo 1 1/2 pieza de papa mediana 1 1/2 taza de fresa picada 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla 2 cucharadas soperas de crema ligera 180 gramos de medallón de filete de res		
	Procedimiento - Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. - Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras. - Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas. - Bañar con la crema ligera. - Agregar endulzante artificial en caso necesario.		

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de manzana roja 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 10 piezas de almendras		
	Procedimiento Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.		

Sábado	Huarache de nopal con frijoles		
Cena			
	Ingredientes 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles 1 1/2 cucharada sopera de crema 2 piezas de Nopal 30 gramos de Queso panela		
	Procedimiento - Asar los Nopales en comal. - Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 2 pieza de Papa
- 40 gramos de Queso panela
- 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Claros de huevo en salsa



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.