

Lunes
Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Lunes
Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes
Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



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.

Yogurt con mango y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

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

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.

Overnight oats fresa

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de verduras al gusto
- ▮ 1/4 de taza de salsa casera
- ▮ 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- ▮ 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Martes

Snack 1



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Martes

Comida



Pollo con calabaza y esquite

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Tortilla
- 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Martes

Snack 2



Galletas habaneras con requeson

Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de 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

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de plátano 1 taza de ensalada mixta 120 gramos de Pechuga de pollo 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 pieza de manzana 1 pieza de papa 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. - Preparar el puré de papa con la mantequilla. - Servir acompañado de ensalada con vinagreta. - Postre: Manzana y plátano picados.

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2 	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Cortar el queso. - Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Claros de huevo con espinacas
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 2 pieza de claras de huevo 40 gramos de Yogurt griego 1/2 taza de cóctel de frutas 2 tazas de espinacas 1 rebanada de pan integral 2 cucharada sopera de leche light o vegetal Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 10 pieza de Almendras
- 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 150 gramos de Milanese de pollo

Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1/2 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/3 de pieza de Betabel crudo
- ▮ 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 2/3 taza de Espagueti cocido
- ▮ 1 taza de Espinacas picadas
- ▮ 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- ▮ 75 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Espagueti cremoso con pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- ▮ 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- ▮ 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Chilaquiles light

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integrar el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 5 pieza de Almendras
- 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

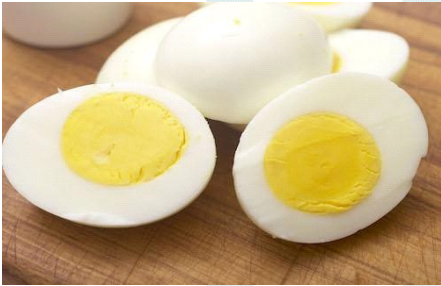
1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de plátano 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 pieza de papa 1 taza de ensalada mixta 1 pieza de manzana 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. - Preparar el puré de papa con la mantequilla. - Servir acompañado de ensalada con vinagreta. - Postre: Manzana y plátano picados.

Sábado	Tiramisú overnight oats
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Leche de soya 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía 1/4 de taza de Café negro 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). - Dejar reposar en refrigeración. - A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado	Ensalada de brocoli con pollo
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Zanahoria 1/2 pieza de Papa 1 taza de Brocoli 1 pieza de Tostada deshidratada 2 cucharada cafetera de Mantequilla 3 piezas de Espárragos 60 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo. - En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo. - Acompañar con Tostada deshidratada.

Domingo	Tostadas de aguacate con pollo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate 2 cucharada cafetera de ajonjolí	1 taza de Espinacas 3 pieza de Tostadas Horneadas	1 pieza de Tomate 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
Procedimiento 1. En un sartén poner a cocinar el pollo. 2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate. 3. Desmenuzar el pollo previamente cocido. 4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.			

Domingo	Ensalada de huevo duro		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Lechuga picada 2 piezas de Clara de huevo cocida	3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 4 piezas de Galletas habaneras	2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
Procedimiento 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.			

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate		
Comida			
	Ingredientes		
	- jugo de limón al gusto 1 pieza de manzana 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	1/3 de pieza de aguacate 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 taza de mezcla de verduras 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
Procedimiento 1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. 2. Acompañar con galletas integrales. 3. Postre: 1 manzana.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.