

Lunes	Taquitos de deshebrada
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 - En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. - Preparar los taquitos con las tortillas. - Acompañar con salsa casera sin aceite.

Lunes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	"Volcanes" de verdura
Comida	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz 77 gramos de Queso de soya 1/3 de pieza de Aguacate hass 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de taza de Salsa de chile 1/4 de pieza de Papa cocida Procedimiento - Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas. - Añadir queso vegano y gratinar. - Coronar con las verduras de tu preferencia. - Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Martes

Snack 1



Ingredientes

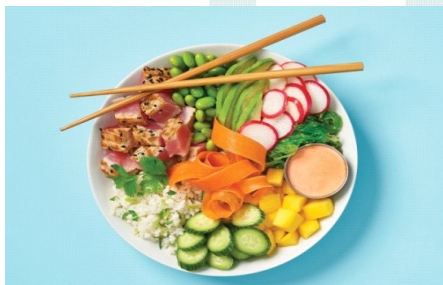
- | 1 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 164 gramos de Arroz cocido
- | 90 gramos de Atún fresco
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Martes	Yakimeshi
Cena 	Ingredientes 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 1 1/2 de taza de Brócoli crudo 1 1/2 de pieza de Manzana 1 cucharada de servir de Arroz cocido 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 45 gramos de Milanese de pollo Procedimiento 1. Picar la milanese en cuadritos y cocinar. 2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente. 3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Miércoles	Papitas con morrón
Desayuno 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Papa 1/2 taza de Pico de gallo 2 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Pimiento verde chico Procedimiento 1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón. 2. Acompañar con aguacate.

Miércoles	Sweet rice cake
Snack 1 	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado 1 pieza de Rice cake 1/4 de taza de Frambuesa 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento 1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 164 gramos de Arroz cocido
- | 90 gramos de Atún fresco
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles

Snack 2



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.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 3 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves

Comida



Tacos de carne

Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanese de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Nopalitos con huevo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Avena con plátano y canela

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Papaya picada
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Papaya.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado	Pollo con pimientos		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.		

Sábado	Postre de melón		
Snack 2			
	Ingredientes 1/4 de taza de Melón 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 36 gramos de Queso cottage 11 piezas de Cacahuete Procedimiento - Picar el melón. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).		

Sábado	Tortitas de brócoli		
Cena			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla y ajo 1 taza de Brócoli 1 taza de Espinacas 2 pieza de Huevo 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla. - Dejar enfriar. - Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío. - Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue. - Servir sobre una cama de espinacas. - Acompañar con aguacate y panela.		

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 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.	

Domingo	Helado de fruta natural
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Fruta congelada 7 pieza de Almendras
	Procedimiento Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Domingo	Tacos de pescado
Comida	
	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Fruta 1 taza de Repollo 1 pieza de Jitomate 6 pieza de Tortillas de nopal o Tortillas Regias Delgaditas 320 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento - Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas. - Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón. - Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
- En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
- Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Nopales con claras