

Lunes	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)10 piezas Almendras50 gramos de Queso cottage light75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.Usar de topping las almendras picadas.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">18 gramos de Palomitas fat free3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1/2 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 3 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3/4 de pieza de Papa picada
- | 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de nopal cocido
- | 1 pieza de jitomate
- | 1 cucharada cafetera de aceite
- | 1 pieza de tortilla de maíz
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- | 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Martes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 7 piezas de Fresas Medianas
- | 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Martes

Paleta de yogurth con granola

Snack 2



Ingredientes

- | Canela molida y vainilla al gusto
- | 1/2 taza de Leche de almendra
- | 1 cucharada cafetera de Granola
- | 5 piezas de Almendra triturada
- | 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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Molletes con huevo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 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.

Energy balls

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 taza de Lechuga1 4 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Uva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Miércoles	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 36 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Queso de soya1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 1 cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Jueves	Sincronizadas	
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de fruta picada 2 rebanadas de Jamón de pavo 30 gramos de queso oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 2 cucharadas soperas de guacamole 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 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). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada. 		

Jueves	Melón con queso cottage y almendras	
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharadas soperas de Queso cottage 5 piezas de Almendras
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 		

Jueves	Pollo con pimientos	
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Ejotes 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Tortilla 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Arroz 1 pieza de Pimiento rojo chico 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1/2 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla. 		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo

Viernes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



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.

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

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

Viernes

Pudin de chía con fresas

Snack 2



Ingredientes

- 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas 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.

Viernes

Tacos de panela con verduras

Cena



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

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

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

Sábado

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de brócoli1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 taza de uvas1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 pieza de tortilla1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz y aguacate.5. Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 30 gramos de Blueberries congeladas1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 3 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, colocar el aceite.2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo	Enfrijoladas
Desayuno	
	<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.

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 cucharada cafetera de coco rallado3 cucharadas soperas queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar la manzana y cortar en laminas.En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Domingo	uvas cubiertas de yogurt y chia					
<p data-bbox="284 273 397 304">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 415 706 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 441 828 493">1 1 taza de Yogurt griego</td><td data-bbox="922 441 1177 493">1 1 cucharada sopera de Chia</td><td data-bbox="1263 441 1477 493">1 7 piezas medianas Uvas</td></tr></table> <p data-bbox="592 520 722 546">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 546 1055 571">1. Lavar las uvas y cubirlas con yogurt y chía.<li data-bbox="592 571 966 596">2. Dejarlas congelar una noche antes.			1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas
1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas				

Domingo	Sincronizadas											
<p data-bbox="300 835 381 867">Cena</p> 	<p data-bbox="592 829 706 854">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 854 828 907">1 1/2 taza de fruta picada</td><td data-bbox="893 865 1120 890">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1177 865 1461 890">1 1 pieza de Jitomate guaje</td></tr><tr><td data-bbox="630 945 820 997">1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td><td data-bbox="893 945 1144 997">1 2 cucharadas soperas de guacamole</td><td data-bbox="1177 934 1485 1008">1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</td></tr><tr><td data-bbox="630 1045 844 1098">1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1123 722 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1148 820 1173">1. Calentar las tortillas.<li data-bbox="592 1173 1502 1247">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="592 1247 1242 1272">3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.<li data-bbox="592 1272 820 1297">4. Postre: fruta picada.			1 1/2 taza de fruta picada	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	1 30 gramos de queso oaxaca light		
1 1/2 taza de fruta picada	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate guaje										
1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)										
1 30 gramos de queso oaxaca light												