

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 120 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Lunes	Elote preparado
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1 1/2 pieza de Elote entero1 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate mediano1 1 pieza de Jitomate guaje1 1/3 de taza de Frijol molido1 4 piezas de Tostada de nopal horneada1 1 taza de Lechuga1 1/2 de cucharada sopera de Crema1 75 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.3) Servir con aguacate y crema.

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Lunes	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharada de servir de Arroz1 20 gramos de Queso Oaxaca1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.4. Acompañar con Arroz.

Martes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de soya1 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo1 1 rebanada de Pan integral1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 cucharada sopera de Nuez picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes	Claras de huevo con espinacas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 piezas de claras de huevo2 tazas de espinacas2 cucharadas soperas de leche light o vegetal40 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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).

Miércoles	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo3 rebanadas de Jamón de pavo40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.Acompañar con aguacate.

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de zanahoria1 taza de jícama8 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Miércoles

Pollo con champiñones y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- | 3 cucharadas soperas de Crema ácida
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Miércoles

Brochetas de frutas con queso

Snack 2



Ingredientes

- | 8 piezas de Fresa mediana
- | 9 piezas de uva
- | 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Miércoles

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 3 piezas de guayaba
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Jueves	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga picada3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadrillos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 cucharada sopera de crema light3 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Jueves

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Jueves

Taquitos de panela Low-Carb

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 1 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.

Viernes

Tostada de picadillo con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambay.

Viernes

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Macarrones en salsa de tomate con atun

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Hojas Laurel
- 60 gramos de Macarron crudo
- 90 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Viernes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Muesli chocolatoso

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Sábado	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de verduras mixtas1/2 pieza de papa mediana1 pieza de elote amarillo1 taza de fresa picada2 cucharadas soperas de crema ligera150 gramos de medallón de filete de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.Acompañar con elote, papa y verduras.Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.Bañar con la crema ligera.Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana verde3 cucharadas soperas de Requesón5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole2 cucharada cafetera de Semillas de hemp5 piezas de Galletas Habaneras35 gramos de Atún fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 canela en polvo al gusto | 1 1/2 cucharada sopera de queso crema | 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías |
| 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada | 1 20 gramos de pera finamente picada | |

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Domingo

Comida



Ingredientes

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 1 1/2 taza de Morrón | 1 1 pieza de Calabacita | 1 1 taza de Brócoli |
| 1 1 taza de Fruta picada | 1 4 pieza de Tostadas de nopal | 1 150 gramos de Salmón |

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

- Untar el queso crema sobre el pan.
- Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Domingo

Sincronizadas

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 30 gramos de queso Oaxaca light

Procedimiento

- Calentar las tortillas.
- 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).
- Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.