

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela molida y vainilla al gusto1 1 taza de Leche de almendra1 1 cucharada cafetera de Granola1 5 piezas de Almendra triturada1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1 pieza de Platano1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tortillas delgaditas1 60 gramos de Queso Oaxaca light1 105 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Platano.

Lunes	Yogurt con mango y almendras			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 2/4 de taza de Yogur light</td><td>1 1/2 pieza de Mango de manila</td><td>1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.	1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras		

Lunes	Quesadilla flor de calabaza						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 taza de Cebolla</td><td>1 1 taza de Flor de calabaza</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 6 piezas de Tortilla delgaditas</td><td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 taza de Flor de calabaza	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 6 piezas de Tortilla delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 taza de Flor de calabaza	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 6 piezas de Tortilla delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light						

Martes	Jamón guisado en salsa						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td>1 2 pieza de Claras de huevo</td><td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>1 4 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.2. Servir la salsa con jamón por encima.3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo					

Martes	Pudín de chía con fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Yogurt light1 taza de Fruta picada1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hidratar las semillas de chía con agua.Servir con fruta picada y yogurt.* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Martes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">sal, pimienta y jugo de limón al gusto1/4 de pieza de papa picada1/3 de pieza de aguacate hass1/2 taza de cebolla picada1 pieza de chile poblano1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de diente de ajo1 cucharada sopera de chile ancho picado1 taza de champiñón crudo1 taza de berenjena picada2 cucharadas soperas de cilantro2 cucharadas soperas de cilantro2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Martes	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 cucharada cafetera de coco rallado4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <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.

Martes

Huevo con machacado

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Miércoles

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 75 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

Miércoles

Sorbet de sandía

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Miércoles	Pollo en salsa con arroz y verduras	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 cucharadas cafetera de Aceite
1 1 pieza de Manzana	1 1 pieza de Papa cocida	
Procedimiento		
1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. 2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. 3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.		

Miércoles	Quesadilla con aguacate	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate.		

Miércoles	Claras de huevo con espárragos	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Naranja	1 3 piezas de Espárragos	1 3 hojas Lechuga romana
1 3 pieza de Guacamole	1 4 pieza de Tortillas delgaditas	1 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.		

Jueves	Quesadilla flor de calabaza
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 taza de Flor de calabaza1 cucharada cafetera de Aceite6 piezas de Tortilla delgaditas60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de zanahoria1 taza de jícama10 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Jueves	Chile relleno de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Arroz1 taza de Fruta1 taza de Verduras2 pieza de Chile poblano180 gramos de Carne molida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.Guisar la carne molida con salsa roja casera.Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.Acompañar con fruta como postre.

Jueves	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Jueves	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja6 piezas de Almendras7 mitades Nuez9 piezas medianas Fresas1 1/2 taza de leche vegetal o leche light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Viernes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1/2 rebanadas de pan integral1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva3 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Viernes

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes

Pollo en salsa con elote

Comida



Ingredientes

- 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 6 cucharadas sopera de Guacamole
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 pieza de Manzana

Procedimiento

- En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- Acompañar con tostadas y guacamole.

Viernes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Viernes	Picadillo veggie
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimiento morrón1 1 taza de Espinaca cruda2 cucharadas soperas de guacamole1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva5 piezas de Papa de cambray1 1 de taza de Zanahoria picada1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.Servir con guacamole.

Sábado	Taquitos de frijol
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga1 1/3 pieza de Aguacate1 2 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 pieza de Jitomate1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado	Avena coco-requesón
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 164 gramos de Avena cocida1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido120 gramos de Atún fresco2 cucharadas soperas de Queso crema2 cucharadas soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Sábado	Pizza de papa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Papa rallada1 pieza de Jitomate bola1 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Domingo

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

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.

Domingo

Snack 1



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Comida



Salsa de queso con calabaza

Ingredientes

- 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 2 piezas de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.
3. postre: Manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 2 pieza de Pan Tostado Integral
- | 2 pieza de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Domingo

Cena



Ingredientes

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